

# Fennel

## How to Prepare:

Use a sharp knife to cut away the stems and root end of the fennel bulbs. The leaves can be added to dishes as you would other herbs.

## How to Use :

Can be chopped finely and added to soups or sauces or sautéed with onions for a healthy side dish. Raw fennel also makes a great addition to salads.



## How to Store :

Store in a bag in the vegetable drawer of the refrigerator.

## Nutrition Facts:

Fennel is a good source of vitamin C and fiber.

# El Hinojo

## Como Preparar:

Corte las partes inferiores del hinojo. Puede usar las hojas como otras hierbas

## Como Usar:

Puede cortar finamente y añadir a sopas o salsa, o cocinar con cebolla. También el hinojo crudo es bueno en ensaladas.



## Como Almacenar:

Póngalo en el refrigerador en el cajón para vegetales.

## Datos de Nutrición:

El hinojo es una buena fuente de vitamina C y fibra.