

Leek

How to Prepare:

Remove the tough dark green tops and roots. Cut in half lengthwise and chop

How to Use :

Use in recipes for a mild onion flavor
Sauté, add to soups/broths or roast



How to Store :

Store unwashed and untrimmed in the refrigerator for 1-2 weeks in a plastic bag

Nutrition Facts:

Fat free, low calorie
rich in antioxidants
good source of Vitamin K,
Vitamin A, and folic acid

El Puerro

Como Preparar:

Corte las raíces, y después corte en pedazos

Como Usar:

Los puerros tiene un sabor como cebolla pero más suave. Puede ponerlos en sopas, saltearlos, o usar como cebollas.



Como Almacenar:

Póngalos en el refrigerador en una bolsa de plástica antes de lavando o cortando por 1-2 semanas.

Datos de Nutrición:

Sin grasa, bajo en calorías
Buena fuente de antioxidantes
Contiene Vitamina K, A, y folato