

AJO

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- El ajo es una verdura que pertenece a la familia de las cebollas. Tiene un sabor picante que se suaviza y endulza con cocinar.
- Aunque el ajo es una verdura, se usa más comúnmente para dar sabor a los alimentos.
- Elija bulbos de ajo que se sientan firmes. Evite el ajo que se sienta hueco, deshidratado, blando o que tenga moho visible.
- El ajo es una excelente fuente de vitamina B6 que ayuda al metabolismo y al sistema inmunológico del cuerpo.
- Es una muy buena fuente de minerales como el manganeso y el selenio, que apoyan los huesos fuertes, la reproducción, la coagulación de la sangre y un sistema inmunológico saludable.



PREPARAR

Retire la piel de ajo del diente. Para hacer esto, coloque el clavo debajo del lado plano de un cuchillo y presione hacia abajo. Quite la piel y pique al gusto.

Pruebe el ajo:

- *Picado* y agregado una vinagreta o adobo casero
- *Salteado* con verduras y aceite de oliva
- *Mezclado* con una lata de tomates cortados en cubitos para una salsa para pasta o pizza

GUARDAR

- **Temperatura ambiente:** Almacene el ajo entero a temperatura ambiente en un lugar seco y oscuro hasta por 6 meses. Un solo diente de ajo durará aproximadamente 3 semanas.
- **Congelador:** Pele y pique los dientes de ajo. Transfiera a un recipiente o bolsa para congelador. Almacenar hasta por 3 meses.