

# CILANTRO

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Cilantro es una hierba de la misma familia que el apio y el perejil, y a veces es llamado “Coriander” especialmente cuando se refiere a sus semillas.
- Usando más hierbas, como cilantro, mientras cocinar puede ayudar a agregar sabores frescos y sabrosos sin añadido más sodio.
- Seleccione cilantro que tiene color verde vibrante, sin manchas amarillas o marrones. Evite manojos con hojas que se han marchitan.
- Cilantro actúa como un conservante natural cuando se agrega a otros alimentos, ayudando a retrasar el deterioro.
- 1/4 taza de hojas de cilantro contiene:
  - 16% de su valor diario recomendada de vitamina K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.
  - 5% de su valor diario recomendada de vitamina A para mantener la salud de los ojos y la piel y para proteger el cuerpo de infecciones.



## PREPARAR

Leve y seque el cilantro antes de comerlo. Porque cilantro es una hierba tierna, añádalo al final de cocinar o después de cocinar.

Pruebe el cilantro:

- *Finamente picada* para agregar como cobertura para los tacos, burritos o nachos
- *Con platos salados* de carne, pescado o huevos para agregar sabor sin añadir sal
- *Junto con limón o lima* para agregar sabor sabroso a un plato
- *Picado* y añadido a aceite y vinagre para un aderezo de ensalada casero

## GUARDAR

- Cilantro es muy perecedero. Almacene en el refrigerador en una bolsa de plástico con los tallos por un máximo de una semana.
- Quite las hojas de los tallos justo antes de usar, ya que las hojas retiradas del tallo solo durara hasta 3 días.