

PEREJIL

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- El perejil es una hierba de la misma familia que el apio y el cilantro.
- El sabor limpio y a pasto de esta hierba puede traer un sabor apimentado o ligeramente amargo a platos salados.
- Selecciona un perejil que tenga un color verde vibrante, sin manchas amarillas ni marrones. Evita racimos con hojas que se estén marchitando.
- Aunque se ve principalmente como una guarnición o condimento, el perejil está lleno de antioxidantes como la apigenina que apoya la función inmunológica.
- 1/4 de taza de hojas de perejil contiene:
 - 33% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C para apoyar la salud inmunológica y asistir en el proceso de sanación del cuerpo.
 - 25% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A para mantener la salud de ojos y de piel y para proteger al cuerpo de las infecciones.



PREPARAR

Lava y seca el perejil antes de comerlo. Dado que el perejil es una hierba blanda, agrégalo casi al final de la preparación o después de haber cocinado. Prueba el perejil:

- *Picado finamente* como una guarnición para estofados y sopas.
- *Con platos salados de carne, pescado o huevo* para agregar sabor sin añadir sal.
- *Picado y combinado* con aceite, vinagre o jugo de limón para aliños o salsa pesto.

GUARDAR

- El perejil es altamente perecedero. Guárdalo en el refrigerador con los tallos en una bolsa de plástico suelta por hasta una semana.
- Saca las hojas justo antes de usar, dado que las hojas sin tallo solo duran hasta 3 días.