

# HINOJO

*El hinojo se usaba en la antigua roma y grecia. Los soldados romanos comían hinojo con la creencia de que les haría más fuertes. Tiene un sabor fuerte y característico, y contiene muchos nutrientes importantes.*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



## MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- CRUDO
- SALTEADO
- ASADO

## IDEAS PARA RECETAS

- ASADO CON VERDURAS DE RAÍZ
- SOPA DE HINOJO Y PUERRO
- CRUDO EN ENSALADAS

## ALMACENAMIENTO

- Refrigerado: en una bolsa en el cajón de las verduras, una semana como máximo.
- Congelado: 1.) Sumergir en agua hirviendo durante 3 minutos, y luego sumergir en agua helada hasta que esté completamente frío. 2.) Secar 3.) Almacenar en un contenedor hermético en el congelador por un máximo de 12 meses.

## NUTRICIÓN

- Buena fuente de fibra, ácido fólico y potasio.
- Rico en antioxidantes, fuente excelente de vitamina C.

## SUGERENCIAS

- Todo es comestible; el bulbo, el tallo, las hojas y las semillas.
- Las semillas de hinojo se pueden deshidratar y almacenar durante 6 meses.
- El bulbo del hinojo se puede congelar tras escaldarlo.
- Las puntas de las hojas son estupendas para ensaladas.

## SALTEADO DE ZANAHORIA E HINOJO

- 1 cdita. de aceite de oliva
- 3 zanahorias
- 1 bulbo de hinojo
- 1/2 cdita. de cilantro
- 1/4 cdita. de semillas de hinojo
- 1 taza de nata espesa

CALIENTE EL ACEITE DE OLIVA EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO. MEZCLE LAS ZANAHORIAS Y EL HINOJO, Y SAZONE CON EL CILANTRO Y LAS SEMILLAS DE HINOJO. SIGA COCINANDO HASTA QUE TODO EMPIECE A DORARSE. AÑADA LA NATA ESPESA A LA MEZCLA Y PASE A FUEGO LENTO. HIERVA A FUEGO LENTO DURANTE 5 MINUTOS HASTA QUE LAS ZANAHORIAS Y EL HINOJO HAYAN ABSORBIDO LA NATA. SÍRVASE CALIENTE.

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



Made possible by BNY Mellon/Alice P. Chase Trust