

TALLOS DE AJO

Los tallos de ajo son los tallos verdes y largos sin hojas de la planta de ajo. Su sabor es similar al del ajo, pero más suave.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- CRUDOS
- SALTEADOS

IDEAS DE RECETAS

- SALSAS DE TALLOS
- ENSALADAS
- PESTO

ALMACENAMIENTO

- REFRIGÉRELOS ENVUELTOS EN PLÁSTICO DE MANERA HOLGADA

SUGERENCIAS

- ÚSELO IGUAL QUE EL AJO. TIENE UN SABOR MÁS SUAVE, DE MODO QUE SE PUEDE USAR EN PLATOS CRUDOS.

NUTRICIÓN

- ALTO CONTENIDO DE: VITAMINA B6, VITAMINA C, COBRE, HIERRO, CALCIO, SELENIO Y MANGANESO. TAMBIÉN TIENE ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS.

SOPA DE ESPINACAS, GUISANTES Y TALLOS DE AJO

- Aceite de canola, para cocinar
- **1** pizca grande de mantequilla
- **1** cebolla, pelada y picada
- **2** tallos de ajo, picados
- **1** manojo de cebollino fresco
- **1** bolsa de espinacas
- **1** taza colmada de guisantes congelados
- **1 L** de caldo de pollo o vegetales
- **Sal**
- **Un** poco de crema

EN UNA SARTÉN GRANDE, CALENTAR UN POCO DE ACEITE CON UNA PIZCA DE MANTEQUILLA A FUEGO MEDIO. COCINAR LA CEBOLLA DURANTE UNOS MINUTOS, HASTA QUE ESTÉ BLANDA. AGREGAR LOS TALLOS DE AJO Y EL CEBOLLINO CORTADOS, SALAR Y COCINAR DURANTE UNOS MINUTOS MÁS, HASTA QUE TODO ESTÉ TIERNO. AGREGAR LA ESPINACA Y LOS GUISANTES Y COCINAR HASTA QUE LA ESPINACA SE ABLANDE. AGREGAR EL CALDO, Y LLEVAR LA PREPARACIÓN AL PUNTO DE HEBVOR A FUEGO LENTO; COCINAR DURANTE 20 MINUTOS, O HASTA QUE LOS VEGETALES ESTÉN BIEN COCIDOS Y TIERNOS. SAZONAR CON SAL Y AGREGAR UN POCO DE CREMA. PROCESAR CON UNA BATIDORA MANUAL (O PASAR LA PREPARACIÓN POR PARTES A UNA PROCESADORA CONVENCIONAL) HASTA QUE ESTÉ UNIFORME. SERVIR TIBIA. DA PARA 4 PORCIONES.

lovin'
spoonfuls
a food rescue

