

EAT IT

ALBAHACA

*Kristen Johnson, PhD, RD, Assistant Professor and UT Extension Nutrition Specialist
 Janie Burney, PhD, RD, Professor and UT Extension Nutrition Specialist
 Lisa Fuller, MS, RD, LDN, UT Extension TNCEP/EFNEP Specialist
 Department of Family and Consumer Sciences
 Miranda Fulmer, UT Dietetic Intern*

Escójalalo

Escoja hojas frescas y verdes que no estén marchitas. Evite las hojas que muestren señales de enfermedad o hongos.

Guárdelo

- ★ Recorte los extremos de los tallos y colóquelos sin lavar en un frasco alto con una pequeña cantidad de agua. Mantenga las hojas por encima de la línea de agua. La albahaca se deteriora rápidamente en el refrigerador. Si opta refrigerar las hojas, séquelas y colóquelas en una bolsa de plástico o envuélvalas con una toalla de papel limpia para absorber la humedad
- ★ Almacene lejos de la carne cruda, las aves de corral, los mariscos o los huevos y de sus jugos.
- ★ Prepare entre pocos días para obtener la mejor calidad y nutrición.
- ★ Las hojas se pueden congelar en recipientes herméticos, bolsas de congelador o secas.

Prepárelo

1. Enjuague bien en agua limpia. No es necesario utilizar detergente. No use cloro.
2. Extienda las hojas sobre una toalla limpia y seca, y seque para eliminar el agua.
3. Use una tabla de cortar y utensilios para picar o rebanar.
4. Amontone las hojas juntas y ruédelas longitudinalmente. Rebana las hojas transversalmente usando un cuchillo afilado para hacer Cintas delgadas.



La albahaca es una hierba popular que añade sabor a muchos alimentos. Hay muchas variedades de albahaca.

- 🔥 La albahaca dulce se utiliza comúnmente en pastas y platos italianos. La albahaca dulce añade sabor a las salsas de pesto y tomate.
- 🔥 La albahaca sagrada, la albahaca tailandesa y la albahaca morada tienen un sabor de regaliz. Pruebe estas variedades en platos asiáticos.
- 🔥 La albahaca de canela tiene un sabor dulce, de canela. Pruebe la albahaca de canela con frutas y en postres y ensaladas.
- 🔥 Para sustituir las hierbas frescas por hierbas secas, sustituya 1 cucharada de hierbas frescas por 1 cucharadita de hierbas secas.
- 🔥 Sabor- Aplaste las hojas de albahaca frescas para maximizar el sabor. Mezcle la albahaca fresca durante los últimos minutos de cocinar para mantener el sabor y el color. Añade la albahaca fresca a los platos fríos como las ensaladas justo antes de servir.



- * La albahaca es alta en vitamina K, lo que ayuda a la salud ósea y la cicatrización de heridas.
- * La albahaca es una gran manera de añadir sabor a los platos sin sal añadida.
- * La albahaca es baja en calorías y sal.

Este material fue desarrollado con fondos parcialmente del USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en acuerdo con el Estado de Tennessee y fondos parcialmente del USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programas en agricultura y recursos naturales, desarrollo de juventud en 4-H, ciencias de la familia y el consumidor, y desarrollo de recursos. Cooperación entre el Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y gobiernos en los condados. La Universidad de Tennessee Extensión proporciona igualdad de oportunidad en programas y empleo.