



## Ideas Frescas Sobre Como Utilizar Los Productos: Cilantro

**ALMACENAMIENTO:** Refrigérello en una bolsa de plástico sellada con una toalla de papel durante varios días.

**PREPARACIÓN:** Lávelo antes de utilizarlo y séquelo con una toalla de papel. Cuando lo corte asegúrese de que las hojas estén bien secas para evitar que se peguen al cuchillo. Utilice un cuchillo y una tabla de cortar o ponga las hojas en una taza medidora y córtelas en trozos pequeños con unas tijeras.

**COCCIÓN:** Añada el cilantro al final de la cocción ya que pierde su sabor con el calor.

**NUTRICIÓN:** Es una buena fuente de vitaminas A y C

### **IDEAS:**

- Adorne sus recetas de origen Asiático o Latinoamericano con hojas de cilantro enteras o picadas para añadir color o sabor extra
- Aumente el sabor o la apariencia de arroces o platos a base de legumbres mezclándolas cilantro picado.
- Dele sabor extra a la salsa mezclándole cilantro picado antes de servir.

### **SALSA DE FRESAS CHABACANO Y CILANTRO**

- 2 tazas de fresas frescas picadas.
- 2 tazas de duraznos frescos, picados y pelados.
- 1 taza de cilantro picado
- ½ pimiento jalapeño (o el pimiento completo si quiere que sea más picante!)
- ½ taza de cebolla roja o cebolla dulce picada
- 1 aguacate cortado en trozos (opcional delicioso!)
- ¼ taza o 1/3 taza de azúcar, dependiendo de lo dulces que estén las fresas y los melocotones
- ¼ taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente. Sazone al gusto. Sírvalo con tortilla frita o acompañado de pollo, pescado, cerdo o carne de res.

Rinde 4 ½ tazas



## Ideas Frescas Sobre Como Utilizar Los Productos: Cilantro

**ALMACENAMIENTO:** Refrigérello en una bolsa de plástico sellada con una toalla de papel durante varios días.

**PREPARACIÓN:** Lávelo antes de utilizarlo y séquelo con una toalla de papel. Cuando lo corte asegúrese de que las hojas estén bien secas para evitar que se peguen al cuchillo. Utilice un cuchillo y una tabla de cortar o ponga las hojas en una taza medidora y córtelas en trozos pequeños con unas tijeras.

**COCCIÓN:** Añada el cilantro al final de la cocción ya que pierde su sabor con el calor.

**NUTRICIÓN:** Es una buena fuente de vitaminas A y C

### **IDEAS:**

- Adorne sus recetas de origen Asiático o Latinoamericano con hojas de cilantro enteras o picadas para añadir color o sabor extra
- Aumente el sabor o la apariencia de arroces o platos a base de legumbres mezclándolas cilantro picado.
- Dele sabor extra a la salsa mezclándole cilantro picado antes de servir.

### **ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y REPOLLO CON ADEREZO DE CILANTRO**

- $\frac{1}{4}$  taza de aceite de oliva
- 3 jugo de lima
- $\frac{1}{4}$  cucharillas de comino
- Sal y pimienta al gusto
- $\frac{1}{2}$  taza de cilantro picado
- $\frac{1}{2}$  repollo verde rayado
- 1 cohombro pelado y cortado en rodajas
- 2 zanahoria grande, pelada y rayada
- 2 cebollas verdes picadas

Para el aderezo mezcle aceite de olive, jugo de lima, comino, sal y pimienta. En un recipiente grande mezcle el cilantro, repollo, pepino cohombro, zanahoria y cebolla verde. Vierta el aderezo sobre las verduras y mézclelas bien.

8 porciones