

# Fennel



## Storage

Store in the crisper drawer in your refrigerator for up to two days.

## Nutrition

Fennel has many antioxidant benefits that boost the immune system. Its also a good source of fiber and vitamins that help promote digestive health. Fennel is good in soup or stew.

## Preparation

You can use all parts of the plant: bulb, stalk and leaves. Wash well in cold water then chop to desired size. Fennel is usually used as a seasoning in soups, stews and stir-fries. It also goes well on salads.





## **Storage**

Se puede guardar en el cajón de la nevera hasta dos días.

## **Nutrición**

El hinojo tiene muchos beneficios antioxidantes y mejora el sistema inmune. También es una buena fuente de fibra y vitaminas que promueven la salud digestiva. El hinojo es bueno en sopas o guisados.

# **Hinojo**

## **Preparación**

Se puede usar todas las partes de la planta: la cabeza, el tallo y las hojas. Lava bien en agua fría y pica al tamaño deseado. El hinojo normalmente se usa para sazonar sopas, guisados y comidas ligeramente fritos. También es bueno en las ensaladas.

