



# Garlic

## Preparation

Remove the outer papery wrapper from the bulb and separate the individual cloves. To remove the skin from each clove, first cut away the base. Place smooth side down a cutting board and gently apply pressure with the flat side of a broad knife, just barely crushing it. This will loosen the skin which you can then peel with your fingers. Then chop the cloves to the desired size. Garlic can be used in dressings, stir-fries, sautes, soups, stews, and more.

## Storage

Store whole in a cool, dark place with good ventilation. Garlic can keep up to a month or two in good conditions

## Nutrition

Garlic has many health benefits. It is rich in vitamins and nutrients that improve cardiovascular health. It also has anti-inflammatory benefits that reduce the risk of cancer.

Garlic also has antibacterial and antiviral benefits that help to boost the immune system and fight against colds and stomach flus.





# Ajo

## Preparación

Quitar la cascara de la cabeza y separa los dientes individuales. Para quitar la piel primero quita la base. Pon el lado liso boca abajo en una tabla de cortar y aplicar presión con el lugar plano de un chichillo, y apretar un poco. Esto aflojará la piel para que la quites con sus dedos. Pica los dientes al tamaño deseado. El ajo se puede usar en condimentos, sopas, guisadas y comidas ligeramente fritas.



## Como guardar

Guarda en un lugar fresco, oscuro con buena ventilación. El ajo se puede guardar así hasta un mes o dos en buenas condiciones.

## Nutrición

El ajo tiene muchos beneficios. Es rico en vitaminas y nutrientes que mejoran la salud cardiaca. También tiene beneficios anti-inflamatorios que reducen el riesgo de cáncer.

El ajo también tiene beneficios anti-bacterias y antivirales que ayudan a fortalecer el sistema inmune y luchar contra el resfriado y gripas del estómago.