

Leeks

Storage

Wrap in paper towels and refrigerate, will keep for up to 7 days.

Preparation

Trim roots and peel first layer of outer skin. Slice lengthwise down the center and wash with cold water, being sure to wash between sections. Chop to desired size, may be eaten raw in salads or as condiments, can also be used in cooking like an onion.



Nutrition

Leeks help with cardiovascular health by helping to protect the lining of blood vessels. Its anti-inflammatory and antioxidant benefits also help to improve the overall health of the heart. Leeks also help support the body against type 2 diabetes and obesity.

Puerros

Como guardar

Envuelve en toallas de papel. Se pueden guardar así en la nevera hasta 7 días.

Preparación

Quita las raíces y la primera capa de la piel. Corta a lo largo por el centro y lava con agua fría especialmente entre las capas. Corta al tamaño deseado. Se puede comer cruda en ensaladas o en salsas y se puede cocer usándolos como la cebolla.



Nutrición

Los puerros contribuyen a la salud cardiaca porque ayudan a proteger los vasos sanguíneos. Tiene beneficios anti-inflamatorios y antioxidantes y ayuda mejorar la salud del corazón. También ayudan combatir la diabetes tipo 2 y la obesidad.