

Thyme



Preparation

Strip leaves from stems then chop to desired size. Best to add near the end of a recipe, goes well with salads, egg dishes, sauces, dressings, soups, and stews.

Nutrition

Thyme is nutrient dense and is an excellent source of vitamin C. It has many antioxidant benefits and helps to keep things from going bad.

Storage

Wrap fresh leaves in a paper towel and refrigerate, will keep up to four days.



Tomillo



Preparación

Quita las hojas de los tallos y pica al tamaño deseado. Es mejor añadir las hojas a su receta al último momento. Se puede añadir a ensaladas, huevos, a salsas, sopas y guisados.

Nutritión

El tomillo tiene muchas vitaminas y es una fuente excelente de vitamina C. Tiene muchos beneficios antioxidantes y ayuda para que la comida no se echa a perder.

Como guardar

Envuelve las hojas frescas en toallas de papel y guarda en la nevera hasta cuatro días.

