

Garlic Scapes

Storage

Fresh cut is best, but will store for up to 3 weeks in the refrigerator.



Preparation

Wash in cold water, then cut to desired size and consistency. Can be used raw in salad or to make pesto and other sauces. Cook lightly by sauteing and steaming.

Nutrition

Garlic scapes help to protect the liver and kidneys from stress and also strengthen bones. They have antioxidant and anticarcinogen benefits and they increase oxygen in the blood helping to improve and maintain overall health in the body.

Flor de Ajo

Como guardar

Es mejor fresco pero se puede guardar hasta tres semanas en la nevera.



Preparación

Lava en agua fría y corta en el tamaño que desea.

Se puede comer crudo en una ensalada o usarla para hacer pesto u otras salsas. Se puede cocer ligeramente frita y también al vapor.

Nutrición

La flor de ajo ayuda proteger el hígado y los riñones y fortalece los huesos. Tiene propiedades antioxidantes y anti-cáncer y aumentan el oxígeno en la sangre que ayuda mejorar y mantener la salud del cuerpo.