

# Parsley

## Storage

Store unwashed in the refrigerator crisper drawer for up one week.

## Preparation

Wash in cold water then chop to desired size. Use fresh as a garnish on in a salad.

## Nutrition

Parsley has antioxidant benefits and improves cardiovascular health and helps to prevent arthritis.



# Perejil

## Como guardar

Guarda sin lavar en el cajón de la nevera para hasta una semana.

## Preparación

Lava en agua fría y pica al tamaño deseado. Se puede usar fresco como guarnición en una ensalada.

## Nutrición

El perejil tiene beneficios antioxidantes. Mejora la salud cardiaca y ayuda prevenir el artritis.

