



# Ajo

## 3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Los dientes de ajo se pueden utilizar rallados, rebanados, picados, o incluso enteros.
- El ajo se puede utilizar para saborizar muchos platos como sopa de pollo, pastas, salteados, o guisos.
- Utilice el ajo crudo en purés como hummus o guacamole.

## 2 Compras y Almacenamiento

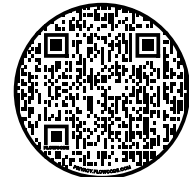
- El ajo debe almacenarse en un lugar fresco y seco y no debe ser refrigerado
- Después de que el bulbo se abra, es mejor utilizarlo entre 7-10 días. Una bulbo entero de ajo sin abrir le puede durar varios meses.

## 1 Nutrición:

- El ajo es alto en manganeso y selenio! El manganeso ayuda a mantener los huesos y el sistema nervioso saludables. El selenio contiene propiedades de antioxidantes y aumenta la función de nuestro sistema inmunológico.

**Go!**

Escanee el código QR para obtener más información:



*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)*