



Jengibre

3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Remueva la piel del jengibre con la parte posterior de una cuchara, un cuchillo afilado, o un pelador. Corte el jengibre a su preferencia, sea picado, rallado, o en rebanadas.
- El jengibre pierde su sabor entre más tiempo se cocina. Al cocinar, agregue su jengibre por ultimo para mantener su trespura y el sabor.
- El jengibre es una especia excelente en soffritos, té, y productos horneados tales como galletas o pasteles.

2 Compras y Almacenamiento

- Seleccione el jengibre que tenga un olor fuerte. El jengibre de calidad olerá a pimienta o tendrá un ligero aroma de cítricos.
- La raíz de jengibre se puede congelar sin pelar hasta 6 meses.

1 Nutrición:

- El jengibre contiene potasio y magnesio. El potasio ayuda a controlar la presión arterial y protege contra la pérdida de músculo. El magnesio es importante para mantener los huesos y el corazón sano También, el jengibre ayuda a aliviar el malestar estomacal y las náuseas.

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