

Arugula

Storage

Wrap in slightly damp paper towels and refrigerate. Use quickly, within a day or two.

Preparation

Wash in tepid water. Arugula can be added to salads, soups, stews, pasta dishes and pizza. When using with cooked foods, add near the end of cooking time.



Nutrition

Arugula lowers the risk and slows the spread of cancers like colon, prostate, and lung cancer.

It is a good source of Vitamin K and calcium which improves bone strength and protects against fractures. It can also improve oxygen intake during exercise.



Arúgula

Como guardar

Envuelve en toallas de papel húmedas y guarda en la nevera. Hay que usar dentro de uno o dos días.



Preparación

Lava en agua tibia. Se puede añadir el arúgula a ensaladas, sopas, guisos, pizza y pasta. Si lo usas en comidas cocidas hay que añadirla al final.

Nutrición

La arúgula baja el riesgo y atrasa el crecimiento de cáncer del colon, próstata y pulmón. Es una buena fuente de vitamina K y calcio que fortifica los huesos y protege contra fracturas.

También ayuda al cuerpo absorber más oxígeno durante el ejercicio.