

# Basil

## Storage

Wrap in slightly damp paper towels and refrigerate for up to five days.

## Preparation

Wash in tepid water and pat dry, then drop to desired size. Eat raw in salads and sandwiches. If used in cooking, use a light touch to preserve flavor. A favorite method to enjoy basil is to make pesto in the food processor

## Nutrition

Basil is a good addition to other dishes either dried or fresh. It has anti-inflammatory benefits that helps to boost cardiovascular health. It also helps to prevent things going bad.





# Albahaca

## Como guardar

Envuelve en toallas un poco mojadas y guarda en la nevera hasta cinco días.

## Preparación

Lava en agua tibia, seca suavemente y corta al tamaño deseado. Se puede comer cruda, en ensaladas y sándwiches.

Se puede moler con nueces y ajo para hacer un pesto.

## Nutrición

La albahaca es añadida a muchos platos fresca o seca. Tienen beneficios anti-inflamatorios que mejoran la salud cardiaca.

También ayuda a preservar la comida para que no se dañe rapido.

