

Dill

Storage

Wrap in loose dampened paper towel and refrigerate, best flavor is within two days.

Preparation

Wash well in cold water, use the top eight inches and trim stem below, then chop to desired size. Add near the end of making a recipe, goes well with salads, sauces, dressings, soups, stews, and fish dishes. Also used as a spice in pickling and preserving.

Nutrition

Dill helps to reduce bone loss and the risk of cancer. It is rich in vitamin C and manganese. It also has healing benefits.



Eneldo

Como guardar

Envuelve ligeramente en toallas de papel y guarda en la nevera. Para el mejor sabor usa dentro de dos días.

Preparación

Lava bien en agua fría. Usa las primeras ocho pulgadas y corta los tallos de abajo. Pica al tamaño deseado. Añade a la comida cuando casi esta cocida. Es buena en las ensaladas, salsas, condimentos, sopas, guisadas y platos de pescado. También se usa para sazonar los escabeches y en comidas preservadas.

Nutrición

El eneldo ayuda reducir la pérdida de fuerza en los huesos y el riesgo de cáncer. Es rico en vitamina C y manganeso. Tiene propiedades curativas.

