

HERBS



FENNEL



OREGANO



ROSEMARY



PARSLEY



CILANTRO



SAGE



DILL



THYME



BASIL



MINT



CLEANING

- Put leaves in a bowl of cold water and swirl around. Lift out of the water with your hands or a slotted spoon.
- Repeat with fresh water until you do not see dirt in the water.
- Dry the leaves.



STORING

- Wrap in a slightly damp paper towel and store in the refrigerator.



For more information:
[https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2,](https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2)

HIERBAS



HINOJO
FENNEL



OREGANO



ROMERO
ROSEMARY



PEREJIL
PARSLEY



CILANTRO



SABIO
SAGE



ENELDO
DILL



TOMILLO
THYME



ALBAHACA
BASIL



HIERBABUENA
MINT



CÓMO SE LAVA

- Coloque las hojas en un recipiente con agua fría y revuelva. Levante fuera del agua con sus manos o con una espumadera.
- Llene el recipiente con agua fresca y agite las verduras nuevamente. Repita con agua fresca hasta que no vea suciedad en el agua.
- Seca las hojas.



CÓMO SE GUARDA

- Envuelva en una toalla de papel ligeramente húmeda y guárdela en el refrigerador.



para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

SAFE & HEALTHY
FOOD PANTRIES
PROJECT

UW
Extension
University of Wisconsin-Extension

United Way
St. Croix Valley

