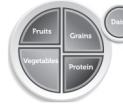




# Garlic Scapes



## NUTRITION

- Scapes are the bud of a garlic plant that if left will turn into a flower and seed of plant.
- *High in fiber*
- *Vitamin A: Assists in healthy immune function and vision.*
- *Vitamin C: Antioxidant, also aids in wound healing.*



## SELECTION

- Select scapes that are curled, with a yellow-green stalk and a white tender bulb.



## STORING

- Keep in a plastic bag in the fridge for two to three weeks.



## CLEANING

- Rinse well under cool running water before eating.



## PREPARING

- Remove any tough ends or stringy pieces.
- Cut up into small pieces and use as you would garlic in a recipe



For more information:

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

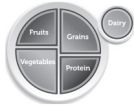
## DAPHNE'S GARLIC SCAPE DRESSING

- 1 oz garlic scapes
  - 1/2 cup olive oil
  - 1/4 cup cider vinegar
  - 1 Tablespoon Honey
  - 1 Tablespoon Dijon mustard
  - 1/4 teaspoon salt
  - pepper
1. Place all ingredients in a food processor or blender and puree until smooth.
  2. Pour dressing over salad.





# Escapos de Ajo



## NUTRICIONALES

- Los escapos son el capullo de una planta de ajo que si se deja se convertirá en una flor y una semilla de planta.
- *Alto en fibra*
- Vitamina A: ayuda a la función y la visión inmunológicas saludables.
- Vitamina C: Antioxidante, también ayuda en la curación de heridas.



## SELECCIÓN

- Seleccione escapos que estén rizados, con un tallo amarillo-verde y un bulbo blando blanco.



## CÓMO SE GUARDA

- Guarde en una bolsa de plástico en la nevera de dos a tres semanas.



## CÓMO SE LAVA

- Enjuague bien bajo agua fría antes de comer.



## CÓMO SE PREPARAN

- Retire los extremos duros o las piezas fibrosas.
- Cortar en trozos pequeños y usar como lo haría con el ajo en una receta



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

## VESTIDO DE ESCAPE DE AJO DE DAPHNE

- 1 oz Escapos de Ajo
  - 1/2 taza de aceite de oliva
  - 1/4 taza de vinagre de sidra
  - 1 Cucharada de miel
  - 1 Cucharada de mostaza Dijon
  - 1/4 cucharadita de sal
  - pimienta
1. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y haga puré hasta que quede suave.
  2. Vierta el aderezo sobre la ensalada.