



GARLIC



NUTRITION

- *Vitamin B₆*: helps keep the nervous system and immune system healthy
- *Manganese*: helps with forming strong bones



SELECTION

- Choose garlic that is plump, dry and firm. Fresh garlic should be white to off-white.



STORING

- Garlic should be stored in a cool, dark place, but not in the refrigerator, and can be kept for several weeks.



PREPARING

- Separate a garlic clove from the bulb and lay flat side down on your cutting board. Lay either flat side of your chef's knife on the clove, holding the knife handle with one hand. With your free hand, slap the heel of your hand down and smash the side of the blade against the garlic clove. The outer skin should easily peel off.



For more information:

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

BROWN RICE WITH SIZZLING CHICKEN AND VEGETABLES

3 cups hot cooked brown rice

1/4 cup water

1 tablespoon cornstarch

16 ounces boneless chicken breast (cut into 1-inch cubes)

1 small white onion, cut into small wedges

1 1/2 cups small broccoli florets

1. Mix soy sauce, water, honey, and cornstarch in a small bowl; set aside.

2. Heat oil in a wok or large skillet. Add minced garlic; sauté about 1 minutes until garlic is golden.

3. Add chicken; cook about 5-6 minutes, then push chicken to the side.

4. Add onions to center of skillet; cook until slightly tender and push to the side.

5. Continue with carrots, broccoli, and peppers separately, placing each in center of pan, cooking until slightly tender and pushing to the side.

6. Pour soy sauce mixture into center of skillet. Leaving other ingredients and at the sides of the pan, stir sauce until it thickens. Mix in with vegetables and chicken. Serve immediately over cooked brown rice.

3 tablespoons low-sodium soy sauce

1 tablespoon honey

1 1/2 tablespoons canola or corn oil

2 cloves garlic (minced)

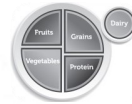
3 medium carrots, peeled and thinly sliced (1 cup)

1 medium red bell pepper (cut into 1 -inch pieces)



AJO

(Garlic)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- **Vitamina B₆:** ayuda a mantener la salud del sistema nervioso y el sistema inmunológico
- **Manganeso:** ayuda a formar huesos fuertes



CÓMO SELECCIONAR

- Escoja un ajo que esté gordito, seco y firme. El ajo fresco debe ser blanco o blancuzco.



CÓMO SE CONSERVA

- El ajo se debe conservar en un lugar fresco y oscuro, pero no en el refrigerador, y puede conservarse por varias semanas.



CÓMO SE PREPARA

- Separe un diente de ajo del bulbo y colóquelo de manera horizontal sobre la tabla de cortar. Coloque la parte plana de un cuchillo de chef sobre el diente de ajo y sostenga el mango del cuchillo con una mano. Con la otra mano, dé un golpe seco con la parte baja de la palma para aplastar el diente de ajo con la parte plana de la hoja. La piel debería poder retirarse fácilmente.



Para más información:

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

ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS

3 tazas de arroz integral cocido

1/4 taza de agua

1 cucharada de maicena

16 onzas de pechuga de pollo deshuesada (cortada en cubos de 1 pulgada)

1 cebolla blanca pequeña, cortada en trozos pequeños

1 1/2 tazas de brócoli pequeño

1. Mezcle la salsa de soja, el agua, la miel y la maicena en un tazón pequeño; déjelo a un lado.

2. Caliente el aceite en un wok o una sartén grande. Agregue el ajo picado; saltee por 1 minuto hasta que el ajo esté dorado.

3. Agregue el pollo, cocine unos 5 ó 6 minutos, luego mueva el pollo a un lado.

4. Agregue las cebollas al centro de la sartén; cocine hasta que estén ligeramente suave y póngalas a un lado.

5. Cocine las zanahorias, el brócoli y los pimientos por separado, colocando cada uno en el centro de la sartén, hasta que estén ligeramente suaves y póngalos a un lado.

6. Vierta la mezcla de salsa de soja en el centro de la sartén. Deje los otros ingredientes a los lados dentro de la sartén y mezcle la salsa hasta que espese. Mezcle con las verduras y el pollo. Sirva inmediatamente sobre el arroz integral cocido.

3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio

1 cucharada de miel

1 1/2 cucharadas de aceite de canola o de maíz

2 dientes de ajo (picados)

3 zanahorias medianas, peladas y en rodajas finas (1 taza)

1 pimiento rojo mediano (cortado en trozos de 1 pulgada)

