

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>

SAFE & HEALTHY
FOOD PANTRIES
PROJECT

UW
Extension
University of Wisconsin-Extension

United Way
St. Croix Valley



HIERBAS

(Herbs)



HINOJO



ORÉGANO



ROMERO



PEREJIL



CILANTRO



SALVIA



ENELDO



TOMILLO



ALBAHACA



HIERBA BUENA



CÓMO SE LAVAN

- Ponga las hojas en un recipiente con agua fría y agítelas. Sáquelas del agua con las manos o con una cuchara con ranuras.
- Repita con agua fresca hasta que no vea suciedad en el agua.
- Seque las hojas.



CÓMO SE CONSERVA

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



Para más información:

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



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin Madison, Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).