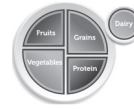




# LEEKS



## NUTRITION

- Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- Vitamin A: helps with seeing at night and helps the immune system.



## SELECTION

- Choose firm, crisp stalks with as much white and light green regions as possible. Avoid leeks with yellow or withered tops.



## STORING

- Refrigerate unwashed leeks in plastic bag for up to two weeks.



## CLEANING

- Cut in half lengthwise and rinse under cool running water—separating layers to



## PREPARING

- Use as you would use onions.



For more information:

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

## ROASTED LEEKS

1 bunch leeks, tough green leaves trimmed, stem end quartered lengthwise

1 tablespoon olive oil

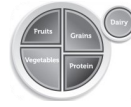
salt and pepper

1. Heat oven to 425 degrees.
2. Arrange leeks on a baking sheet. Drizzle with oil and season with salt and pepper.
3. Roast, flipping once, until caramelized and tender, 10 to 12 minutes.



# POROS

(Leeks)



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina C: ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.
- Vitamina A: mejora la visión nocturna y ayuda al sistema inmunológico.



## CÓMO SELECCIONAR

- Escoja tallos firmes y crujientes con la mayor cantidad posible de regiones blancas y verdes claras. No escoja poros con puntas amarillas o marchitas.



## CÓMO SE CONSERVA

- Refrigere los poros sin lavar en una bolsa de plástico por un máximo de dos semanas.



## CÓMO SE LAVA

- Corte por la mitad a lo largo y enjuague con agua corriente fría. Separe las capas.



## CÓMO SE PREPARA

- Use de la misma manera que usaría cebollas.



Para más información:

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

## POROS AL HORNO

1 atado de poro, sin las hojas verdes duras, con el tallo cortado en cuartos a lo largo

1 cucharada de aceite de oliva

sal y pimienta

1. Caliente el horno a 425 grados Fahrenheit.
2. Coloque los poros en una bandeja para hornear. Eche un poco de aceite y aderece con sal y pimienta.
3. Hornee, voltee una vez, hasta que esté caramelizado y blando, de 10 a 12 minutos.

