



## Algunos Tipos para Cultivar

La mayoría de las hierbas son fáciles de cultivar en Washington. Plante hierbas que son ingredientes en las recetas que le gusta hacer.



Menta

## Cuándo y Cómo Cosechar

- ✿ Puede cosechar hierbas tan pronto como la planta tenga suficientes hojas para seguir creciendo después de que las haya recogido. Las hojas más jóvenes tendrán más sabor.
- ✿ Coseche durante una parte fresca del día usando tijeras o podadoras. Recorte justo debajo de un par de hojas, dejando de 4 a 6 pulgadas de tallo para un nuevo crecimiento. No coseche más de un tercio de la planta a la vez.
- ✿ Las hojas y los tallos de las flores del cebollino se pueden cortar justo por encima del suelo. Las flores hinchadas se pueden comer; tienen un suave sabor a cebolla.

## Almacenamiento y Cocción

- ✿ Refrigere las hierbas frescas en un vaso de agua como las flores. Cubra con una bolsa de plástico hasta por una semana.
- ✿ Enjuague las hierbas justo antes de usarlas. Sumérlas en un recipiente con agua, sáquelas del agua y repita con más agua limpia hasta que no aparezca tierra en el recipiente.
- ✿ Agregue hierbas a las bandejas de hielo antes de poner a congelar.
- ✿ Use hierbas para dar sabor a sopas y estofados, ensaladas, pastas, aderezos, salsas y pizzas.

## Agua con Sabor a Hierbas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de enfriamiento:** 3 a 12 horas

**Rinde:** 4 tazas

### Ingredientes

10 hojas o una ramita de **hierba** (cualquier tipo o una combinación que le guste)

4 tazas de **agua**

### Preparación

1. Enjuague las hierbas sumergiéndolas en un recipiente con agua. Levante y repita con más agua limpia hasta que no aparezca tierra.
2. Rompa o triture las hojas.
3. Agregue las hierbas al agua y refrigere varias horas o toda la noche para obtener el máximo sabor, luego manténgala fría para mantenerla segura.
4. Beba dentro de 2 días para obtener la mejor calidad.



### Nota

**¡Manténgalo Seguro!** No mezcle sobrantes de agua saborizada. Úsela toda, limpie el recipiente y luego haga más.