

HOW TO:

ARUGULA *Arúgula/Rúcula*



WHAT IS ARUGULA? Arugula is a delicate, leafy green with a peppery flavor that is a popular addition to salads. Smaller leaves have a milder peppery taste, while larger leaves can bring a spicy kick! Arugula may be enjoyed raw or cooked. Arugula is a good source of folate and calcium and an excellent source of Vitamins A and C.

HOW TO SELECT ARUGULA: Look for arugula that is fresh, green, and with no signs of yellowing or wilting. The leaves should be firm and crisp, and not slimy.

HOW TO PREPARE ARGULA: Gently rinse the arugula in a colander under cool water to remove any dirt. Pat the greens dry using a kitchen towel or paper towel. Cut off and discard the stems. To store, pack lightly in a plastic bag wrapped in a paper towel. Place in the refrigerator.

- **Fresh Arugula:** Fresh arugula is great in your favorite green salads, sandwiches, or tossed with olive oil and balsamic vinegar and placed on a pizza.
- **Sautéed Arugula:** Spray a sauté pan with nonstick cooking spray or lightly brush with olive oil and let the pan warm over medium heat. Add 1 teaspoon of garlic, 1 teaspoon of salt, and 2 cups of fresh arugula. Cook for one minute, stirring constantly. Serve as a side dish or on top of a pasta dish for a peppery pasta kick.
- **Arugula in Stir-Fries:** Using a stir-fry or sauté pan over medium heat, add 1 teaspoon of olive oil and mixed stir-fry vegetables such as carrots, broccoli, and onion. Cook vegetables thoroughly. Add arugula for a natural peppery flavor and serve as a side dish, or also add cooked chicken to the pan once the vegetables have cooked through and serve as a main dish.

¿QUÉ ES RÚCULA? La rúcula es una hoja delicada, verde y frondosa con un sabor a pimienta, y es muy popular como un ingrediente adicional en sus ensaladas. Las hojas más pequeñas tienen un ligero sabor a pimienta, mientras que las más grandes pueden realzar su comida con un toque picante! La arúgula o rúcula se pueden disfrutar crudas o cocidas. La rúcula es una buena fuente de ácido fólico y calcio y una fuente excelente de vitaminas A y C.

CÓMO SELECCIONAR RÚCULA: Elija rúcula fresca, de color verde, y que no esté amarillenta o marchita. Las hojas deben ser firmes y crujientes, y no babosas.

CÓMO PREPARAR RÚCULA: Enjuague suavemente la rúcula en un colador bajo agua fría para eliminar la suciedad. Sacuda las hojas con una toalla de cocina o papel para secarlos. Corte y descarte los tallos. Para guardar, empaque ligeramente en una bolsa plástica envuelta en una toalla de papel. Coloque en el refrigerador.

- **Arúgula Fresca:** La rúcula fresca es excelente en tus ensaladas verdes favoritas, sándwiches, o salpicada con aceite de oliva y vinagre balsámico, y colocada sobre una pizza.
- **Arúgula Salteada:** Rocíe una sartén con spray de cocina antiadherente o cubra ligeramente con aceite de oliva, y deje que la sartén se caliente a fuego medio. Añada 1 cucharadita de ajo, 1 cucharadita de sal, y 2 tazas de rúcula fresca. Cocine por un minuto, revuelva constantemente. Sirva como acompañante o sobre un plato de pasta para darle un toque picosito a su pasta!
- **Arúgula en Sofritos:** Usando una sartén a fuego medio, añada 1 cucharadita de aceite de oliva y una mezcla de vegetales salteados como zanahorias, brócoli y cebolla. Cocine los vegetales por completo. Añada rúcula para dar un sabor picante natural y sirva como acompañante, o también una vez que los vegetales se hayan cocinado completamente, agregue pollo a la sartén, y sirva como plato principal.

