

HOW TO:

WATERCRESS *Berro*



WHAT IS A WATERCRESS? Watercress is a leafy vegetable that is a part of the cruciferous plant family. It has a slightly peppery flavor and a delicate look. It can be found in grocery stores year around. Watercress is an excellent source of vitamins A and C and a good source of calcium.

HOW TO SELECT WATERCRESS: Look for watercress that is bright green and not wilted or slimy. If your watercress is a little wilted, you may place it in a bowl of ice water and bring it back to life.

HOW TO PREPARE WATERCRESS: Thoroughly wash the watercress in a bowl of cold water and then pat dry before using. If needed, cut off any thick or dead stems of the watercress. Watercress should be stored in the refrigerator either with its stems in a jar of water or with a damp paper towel in a plastic bag.

- **Fresh Watercress:** Watercress is a perfect leaf vegetable for a salad since it adds a punch of flavor. Fresh watercress is also a great addition to pizzas, sandwiches, tacos, and savory toast.
- **Chilled Watercress Soup:** Add ½ tablespoon of olive oil and one diced onion to a large pot on high heat. Cook until the onion is translucent. Next, add 4 cups of low sodium chicken or veggie broth and 2 cups of diced potato, bring to a boil, then reduce to a simmer. Cook until all ingredients until tender and then remove from the heat and allow to cool. Add the soup, one bunch of fresh watercress, juice of one lemon, salt, and black pepper to blender. Puree and chill until ready to serve.
- **Watercress in Dishes:** When putting watercress over heat, cook only for a few minutes or until it is wilted. Wilted watercress is a great addition to rice, eggs, soups, or atop steak.

¿QUÉ ES BERRO? El berro es una verdura de hoja que forma parte de la familia de las plantas crucíferas. Tiene un sabor ligeramente picante y un aspecto delicado. Se puede conseguir en las tiendas de comestibles durante todo el año. El berro es una fuente excelente de vitaminas A y C y una buena fuente de calcio.

CÓMO SELECCIONAR EL BERRO: Seleccione berros que sean de color verde brillante y que no estén marchitos ni viscosos. Si su berro está un poco marchito, puede colocarlo en un recipiente con agua helada y revivirlo.

CÓMO PREPARAR EL BERRO: Lave muy bien el berro en un bol con agua fría y entonces séquelo antes de usarlo. Si es necesario, corte los tallos gruesos o muertos del berro. El berro puede conservarse en el refrigerador, tanto con sus tallos en un frasco con agua, como envuelto en una toalla de papel húmeda en una bolsa plástica.

- **Berros Frescos:** El berro es un vegetal de hoja perfecto para una ensalada porque le añade un toque de sabor. El berro fresco es además una gran adición a las pizzas, sándwiches, tacos y tostadas saladas
- **Sopa de Berros Fria:** En una olla grande a fuego alto, añada ½ cucharada de aceite de oliva y una cebolla en cubos. Cocine hasta que la cebolla esté traslúcida. Luego, agregue 4 tazas de caldo de pollo o vegetales bajo en sodio y 2 tazas de papas en cubitos, póngalo a hervir, luego reduzca a fuego lento. Cocine hasta que todos los ingredientes se ablanden, después retire del fuego, y deje enfriar. Coloque la sopa en la licuadora con un puño de berro fresco, jugo de limón, sal, y pimienta negra. Triture y enfríe hasta que esté lista para servir.
- **Platos con Berro:** Al calentar el berro, cocine solo unos minutos o hasta que se marchite. El berro marchito es una gran adición al arroz, huevos, sopas, o encima de un bistec.