

Chirivías



Las chirivías se parecen mucho a sus parientes, el perejil y las zanahorias. Son más pálidas y gruesas que las zanahorias.

Utilizado en:

Refrigerios, acompañantes, ensaladas, sopas, salsas, cazuelas o guisados.

¿A qué saben?

Las chirivías tienen un sabor dulce, terroso y a nuez. Su sabor varía según su tamaño, frescura y preparación. Su dulzor se intensifica al cosecharlas después de una helada.

¿Cómo las guardo, las conservo y las congelo?

Retire las hojas verdes de las chirivías y cócinelas o deséchelas. Guarde las chirivías en el refrigerador, envueltas en una toalla de papel húmeda y sin apretar, para mantener su humedad. Se conservan hasta por un mes, pero amargan con el tiempo.

Para congelar: lave, pele y corte en cubos de ½ pulgada. Escúldelas en agua hirviendo por 2 minutos. Enfíelas rápidamente en agua fría, escúrralas y colóquelas en una bandeja en la nevera. Una vez congeladas, enváselas en recipientes sin dejar espacio por arriba. Feche y etiquete. Consúmase en un plazo de 8 a 12 meses.

¿Cómo las preparo?

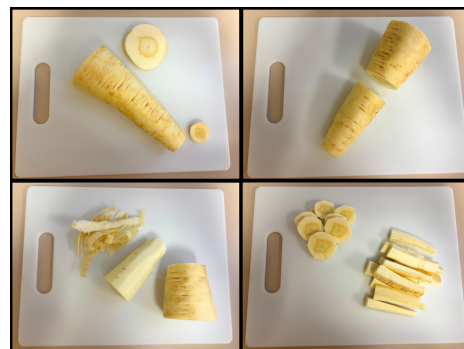
1. Usando un cepillo para vegetales, refríe las chirivías bajo agua fría para eliminar la suciedad.
2. Quite el tallo y los extremos de las raíces de las chirivías.
3. Corte las partes dañadas. Deje la piel para obtener más fibra.
4. Una vez limpias, prepare las chirivías como indique su receta.

¿Cómo las cocino?

Estufa: Corte en trozos de tamaño similar. Derrita la mantequilla o utilice aceite de oliva a fuego medio-alto. Cocine hasta que esté tierno, revolviendo de vez en cuando. Sazone al gusto.

Horno: Precaliente el horno a 400°F. Corte en palitos de tamaño similar y colóquelos en una bandeja para hornear. Mezcle con aceite de oliva, sal, pimienta y ajo. Revuelva de vez en cuando hasta que estén dorados y tiernos, por 20 a 30 minutos.

Ideas para sazonar: Dulce: Canela, nuez moscada, jengibre o miel. Salado: Ajo, perejil, salvia o tomillo.



Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:
www.SNAPedNY.org
¡Conéctese con nosotros!

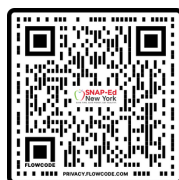


Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con Chirivías de SNAP-Ed NY:



SCAN Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



SCAN Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

