

# JÍCAMA

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- La jícama es un tubérculo de México de cáscara marrón y un interior blanco y almidonado.
- La jícama cruda es crujiente y tiene un sabor leve, dulce y parecido al sabor a nuez de la castaña de agua.
- Selecciona una jícama que esté firme y libre de partes blandas.
- 1 taza de jícama cruda contiene:
  - 43% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C para ayudar a sanar heridas y mantener sanos los dientes y las encías.
  - 24% de la cantidad diaria recomendada de fibra dietética para ayudar a mantener el peso, mejorar la digestión y bajar el colesterol.



## PREPARAR

Lava la jícama. Saca la cáscara usando un pelador de verduras o un cuchillo afilado. Corta en tiras o cubos. La jícama puede ser consumida cruda o cocinada.

Prueba la jícama:

- Cruda rociada con jugo de limón, chile en polvo y sal
- En rodajas delgadas y agrégalas a tu receta de ensalada de repollo favorita
- Rostizada con aceite de oliva, sal y especias
- Picadas y añadidas a tu ensalada de fruta o verduras favorita

## GUARDAR

- Para refrigerar: guárdala entera y sin pelar por hasta 2 semanas. Una vez pelada, guárdala en un recipiente hermético cubierta con agua y cómela dentro de 3 días.
- Para congelar: pela y corta la jícama como desees. Seca con palmaditas. Transfiérela a un recipiente o bolsa de plástico para el congelador y guarda por hasta 9 meses.