

# CHIRIVÍA

Escanea para videos y recursos



GREATER  
CHICAGO  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Las chirivías son tubérculos que son parte de la misma familia que las zanahorias.
- Las chirivías son dulces, como las zanahorias, pero en vez de un sabor a zanahoria, saben más a nuez y tierra.
- Elige a chirivías que estén frescas, firmes, de tamaño mediano y algo lisas. Las que son de tamaño pequeño o mediano suelen ser más dulces y blandas.
- 1 taza de chirivías crudas contienen:
  - 38% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar a sanar heridas y mantener los dientes y las encías sanas.
  - 37% de su valor diario recomendado de vitamina K para ayudar con la formación de huesos, tejidos y hormonas.



## PREPARAR

Lava las chirivías en agua fría y friega o pela la cáscara. Corta las puntas.  
Prueba las chirivías:

- *Salteadas.*
- *Hervidas y machacadas* en un puré (prueba con papas, porros, coliflor, etc.).
- *Rostizadas* solos o con otras verduras.
- *Agregadas* a un estofado y sopa.

## GUARDAR

- Guarda las chirivías, sin lavar, en una bolsa de plástico o envueltas en un papel toalla en el refrigerador. Deberían durar por 2 semanas.
- Chirivías cocidas se pueden refrigerar y usar dentro de tres días.
- Para congelar, corta las chirivías en cubos de ½ pulgadas y cocínalas parcialmente hirviéndolos o al vapor hasta que estén blandas. Déjalas enfriar, sécalas y congélalas por hasta 1 año.