

CHIRIVÍAS



¿A QUÉ SABE?

Las chirivías tienen un sabor dulce, terroso y a nuez. El sabor varía según su tamaño, frescura y preparación. El dulzor de las chirivías se vuelve más pronunciado cuando se tuestan o caramelizan.

¿CÓMO LAS ELIJO?

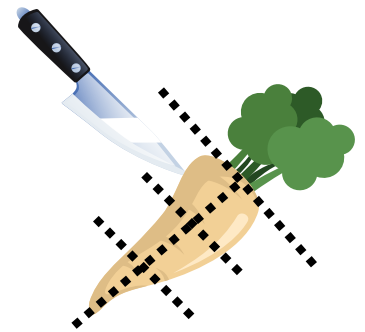
Busque chirivías de color crema pálido o marfil que sean firmes, suaves y sin imperfecciones. Si las puntas verdes están adheridas a la chirivía, seleccione aquellas con hojas verdes que sean crujientes y vibrantes.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Retire las puntas de hojas verdes de las chirivías y cocínelas o tírelas. Guarde las chirivías en el refrigerador en una toalla de papel húmeda para mantener su humedad.

¿CÓMO LA PREPARO?

1. Con un cepillo para verduras, frote las chirivías con agua fría para eliminar la suciedad.
2. Recorta los extremos del tallo y la raíz de las chirivías. Corte las partes dañadas. Deje la piel para obtener más fibra.
3. Una vez limpias, prepare las chirivías como lo requiera su receta.



Corte las chirivías en rodajas, rocíe con aceite y cocine en el **horno**. Triture y agregue ajo, hierbas o especias para realzar el sabor. Haga **puré** y agregue a sopas o salsas. Corte las chirivías en rodajas o dados, calentar un poco de aceite en una sartén y **sofreírlas**.

Puré de Chirivía

Porciones por receta: 8, Tamaño de porción: ½ taza

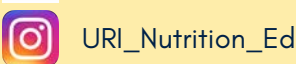
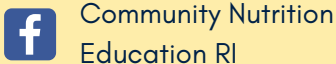
Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 libras chirivía, cortado en trozos
- 1 cucharada curry en polvo
- 2 cucharadas miel
- 1 ½ tazas leche bajo en grasa

Preparación

1. Caliente el aceite de oliva en un sartén grande sobre fuego medio, y luego agregue la chirivía en trozos. Cocine por 5 minutos o hasta que estén dorados.
2. Agregue el curry en polvo y la miel. Cocine por 2 minutos. Revuelva ocasionalmente.
3. Agregue la leche, deje hervir la mezcla, cubra y luego hierva a fuego lento por 15 minutos o hasta que las chirivías estén tiernas.
4. Machaque y sirva.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



¡CONSEJO DE COCINA!

Las puntas verdes de las chirivías son comestibles, pero para algunas personas les da una reacción adversa de piel al tocarlas.