



# PARSNIPS



## NUTRITION

- *Vitamin C*: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- *Fiber*: helps reduce cholesterol levels and may lower your risk of heart disease.



## SELECTION

- Choose parsnips that are firm and dry without pits. Smaller ones may be more flavorful and tender.



## CLEANING

- Rinse parsnips under cool running water and scrub with a vegetable brush before eating.



## STORING

- Refrigerate parsnips unwashed in an unsealed bag for 3 weeks or more.



## PREPARING

- Parsnips can be baked, boiled, microwaved or steamed. Steaming will bring out the sweetness of parsnips without making them mushy. Parsnips can be added to soups and stews or mashed with nutmeg, ginger, mace or cinnamon.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

## ROASTED ROOT VEGETABLES

4 medium root vegetables (choose a variety from potatoes, rutabagas, turnips, parsnips, beets, sweet potatoes, etc.)

2 carrot (chopped)

1 onion (medium, chopped)

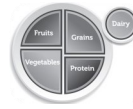
1/4 cup vegetable oil

3 tablespoons Parmesan

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Cut vegetables into large chunks.
3. Place in a medium bowl and pour oil over top. Add seasonings or Parmesan and mix well.
4. Spread an even layer on a baking sheet.
5. Bake for 1 hour or until tender. Check a few vegetables to see if they are tender.

# CHIRIVÍAS

(Parsnips)



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- **Vitamina C:** ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.
- **Fibra:** ayuda a reducir los niveles de colesterol y puede disminuir su riesgo de enfermedades cardíacas.



## CÓMO SELECCIONAR

- Escoja chirivías que estén firmes y secas sin partes hundidas. Las más pequeñas pueden ser más sabrosas y blandas.



## CÓMO SE CONSERVA

- Refrigere las chirivías sin lavar en una bolsa sin sellar por 3 semanas o más.



## CÓMO SE LAVA

- Enjuague las chirivías con agua corriente fría y frote con un cepillo de verduras antes de comerlas.



## CÓMO SE PREPARA

- Las chirivías se pueden cocinar en horno, hervir, cocinar en el microondas o al vapor. Al cocinarlas al vapor se obtiene la dulzura a las chirivías sin hacerlas puré. Las chirivías se pueden agregar a las sopas y guisos o se pueden hacer puré con nuez moscada, jengibre, macis o canela.



Para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

## TUBÉRCULOS AL HORNO

4 tubérculos medianos (escoja una variedad de papas, colinabos, nabos, chirivías, remolachas, camotes, etc.)  
2 zanahorias (picadas)  
1 cebolla (mediana, picada)  
1/4 taza de aceite vegetal  
3 cucharadas de queso parmesano

1. Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Corte las verduras en trozos grandes.
3. Coloque en un tazón mediano y vierta por encima el aceite. Agregue los condimentos o el queso parmesano y mezcle bien.
4. Extienda una capa uniforme sobre una bandeja para cocinar en horno.
5. Hornee por 1 hora o hasta que estén blandos. Pruebe algunas verduras para ver si están blandas.

