



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de la Chirivía



Compre y Ahorre

- Escoja chirivías que sean firmes y secas con un color uniforme, de blanquecino a amarillo pálido.
- Escoja chirivías pequeñas a medianas (8 a 10 pulgadas de largo) para el mejor sabor y textura.
- La chirivía grande puede tener una piel más gruesa y un centro más leñoso pero es buena cocida.
- La chirivía congelada se puede encontrar en la sección del congelador de algunas tiendas de autoservicio.

La chirivía está relacionada con las zanahorias, el apio, el perejil y el cilantro.

La chirivía está llena de fibra, folato y vitaminas C y K.



Cómo Cocinar con la Chirivía

- Las chirivías tienen un sabor dulce y suave como las zanahorias y una fragancia como el apio.
- Las chirivías grandes deben pelarse y si el centro es leñoso, corte las chirivías en trozos más pequeños y quite el centro.
- Las chirivías se pueden servir crudas como las zanahorias. Córteles en palitos para sumergir en salsas o ráyelas para ensaladas.
- Las chirivías van bien con otros tubérculos como las zanahorias, las papas y los nabos cuando se rostizan, machacan o agregan a sopas y guisos.

Almacene Bien Desperdicie Menos

- Quite y deseche los tallos verdes antes de almacenar.
- Almacene la chirivía en una bolsa de plástico en el refrigerador por 3 a 4 semanas.
- Frote con un cepillo de verduras limpio bajo agua de la llave justo antes de usar.
- Ponga las chirivías cortadas

crudas en un recipiente con agua fría con un chorrito de jugo de limón o vinagre para prevenir que se oxiden si no las va a utilizar de inmediato.

- Congele las chirivías para un almacenamiento más largo. Corte en cubitos de 1 pulgada y escalde por 2 minutos para obtener el mejor color y textura. Ponga en recipientes aptos para el congelador etiquetados y use dentro de 8 a 12 meses.



1 libra de chirivía =
aproximadamente 4
chirivías medianas =
3 tazas de chirivía
cruda picada =
2 tazas de
chirivía cocida

Disfrute la Chirivía

Sopa de Chirivía

Ingredientes:

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 2 tazas de **cebolla** picada
- ½ taza de **apio** picado
- 3 dientes de **ajo**, picado
- ½ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta**
- 3 tazas de **chirivía** picada (1 libra)
- 1 taza de **papa** pelada y en cubitos
- 4 tazas de **caldo de vegetales** bajo en sodio
- 1 taza de **agua**
- 1 cucharada de **margarina** o **mantequilla**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande sobre fuego medio. Añada la cebolla y el apio y cocine hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos.
3. Añada el ajo, la sal y la pimienta; cocine por 1 minuto.
4. Añada la chirivía, la papa, el caldo y el agua. Caliente hasta que hierva, luego reduzca el calor a fuego lento por 20 minutos o hasta que la chirivía y las papas estén suaves.
5. Añada la margarina o la mantequilla y deje que la sopa repose sin tapar por 5 minutos.
6. Haga puré la sopa en lotes en una licuadora, siguiendo las instrucciones del fabricante para hacer puré de líquidos calientes.
7. Caliente la sopa antes de servir, incorporando más agua si parece demasiado espesa.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

🌿 Haga suya esta sopa agregando más condimentos. Empiece con 2 a 3 cucharaditas de jengibre, curry en polvo, pimentón ahumado, comino o tomillo.

Rinde 6 tazas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 40 minutos

Visite
Foodhero.org/es
para más recetas
fáciles y deliciosas
con chirivía

Chirivía Rostizada

Ingredientes:

- 1 libra de **chirivía**
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- ¼ cucharadita de **sal**
- ¼ cucharadita de **ajo en polvo**
- ⅛ cucharadita de **pimienta**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 400 grados F.
3. Frote la chirivía con un cepillo de verduras limpio bajo agua de la llave y pele si está grande.
4. Corte las chirivías en palos de 3 ½ pulgadas o rodajas de una pulgada. Procure cortar las piezas de un tamaño uniforme.
5. Transfiera la chirivía cortada a un tazón grande. Añada el aceite, la sal, el ajo en polvo y la pimienta y revuelva para cubrir las piezas.
6. Coloque la chirivía en una sola capa en una bandeja para hornear grande. Deje una distancia de al menos ¼ de pulgada entre los pedazos.
7. Rostice chirivía en el horno por 10 a 15 minutos, luego revuelva y rostice por otros 10 a 15 minutos hasta que esté tierna y dorada.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- frotar chirivía con un cepillo para vegetales limpio bajo agua.
- medir y mezclar ingredientes.
- poner chirivía en una bandeja para rostizarla.