# CHIRIVÍAS
## DE OREGÓN

En Oregón, las chirivías están de temporada de julio a diciembre.

Antes de que se introdujera la papa en los años 1,700, la chirivía era la verdura de raíz más destacada en Europa.

### Nutrientes que se encuentran en las Chirivías

- Las chirivías son una buena fuente de potasio, que ayuda a promover el desarrollo de los huesos.
- La vitamina C en las chirivías ayuda al sistema inmunológico del cuerpo. Es lo que nos hace sentir bien.
- Las chirivías son una buena fuente de fibra. El comer alimentos con fibra nos ayuda a mantener un peso saludable.
- Las chirivías son una excelente fuente de folato. El folato es muy importante para embarazos saludables y ayuda con la creación de glóbulos rojos y blancos.

Las chirivías pueden crecer hasta 20 pulgadas de largo; son más tiernas cuando son más cortas.

Las chirivías son una verdura de raíz que crecen en temperaturas frías y se parecen a una zanahoria blanca y pesada. De hecho, la zanahoria y la chirivía son parientes.

Las heladas convierten algunos de sus carbohidratos en azúcar, entonces saben más dulces después de una helada.

Las chirivías tienen una fragancia suave similar al apio y un sabor dulce y a nuez.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP-en inglés) del USDA. SNAP ofrece assistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios les pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2018 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veteranos. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.