

CHIRIVÍA

La chirivía es muy parecida a la zanahoria. Si las comparamos, su sabor es más dulce. Pruebe a sustituir la zanahoria por chirivía para dar un nuevo toque de sabor a sus platos.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- CRUDA
- ASADA
- AL VAPOR
- HERVIDA

IDEAS PARA RECETAS

- CRUJIENTES PAPAS FRITAS AL HORNO
- EN PURÉ
- AÑADA TROZOS A SU SOPA

ALMACENAMIENTO

- Refrigerada: lavar y almacenar en una bolsa dentro del cajón de las verduras.
- Congelada: lavar, pelar y cortar en cubos de media pulgada. Escaldar, dejar enfriar y luego almacenar en un contenedor hermético por un máximo de 12 meses.

NUTRICIÓN

- Estupendos complejos vitamínicos del tipo B, varios minerales y vitaminas K y E.
- Excelente fuente de fibra alimentaria.

SUGERENCIAS

- La chirivía puede guardarse en el refrigerador durante un par de semanas, lo que le da a usted tiempo de sobra para usarla en varios platos diferentes.
- Pélelas y corte ambos extremos. Añádala a su abono casero o consérvela en una bolsa con otros restos de verduras para hacer un caldo.



lovin'
spoonfuls
a food rescue



PURÉ DE CHIRIVÍAS

- **2-3** chirivías picadas
- **1** cubito de caldo bajo en sodio, de pollo o de verduras
- **1** cdita. de zumo de limón
- **1/2 cda.** de mantequilla
- **1/4-1/2** taza de leche
- Sal y pimienta

CUBRA CON AGUA LAS CHIRIVÍAS EN UNA CACEROLA. AÑADA EL CUBITO DE CALDO Y EL ZUMO DE LIMÓN. DEJE COCER A FUEGO A LENTO DURANTE **20** MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN MUY TIERNAS Y ESCURRA. HAGA LA CHIRIVÍA PURÉ, AÑADIENDO LA MANTEQUILLA Y LA LECHE. SAZONE CON SAL Y PIMIENTA. SÍRVASE INMEDIATAMENTE (OPCIONAL: ADORNAR CON CEBOLLINO PICADO).