



HEALTHY TIP: ROOT VEGETABLES

WHAT ARE ROOT AND TUBER VEGETABLES?

- Radishes: Eat them raw in a salad, sautéed, or steamed.
- Potatoes: Try varieties like russet, white, purple, fingerling, or sweet potatoes, and cook them baked, boiled, or mashed!
- Jicama: Eat jicama raw in salads, cut into sticks for dipping, or added to stir-fries near the end of cooking.
- Carrots: Carrots do not have to be peeled, but must be washed. Try them raw, steamed, boiled, blanched, grilled, microwaved, roasted, or grated in baked goods!
- Beets: Peel beets and try them grated in salads, boiled in soups, roasted in the oven, or baked into baked goods.

Root and tuber vegetables are
COLORFUL AND NUTRITIOUS!

SELECTING:

- Look for roots and tubers that are firm and smooth and have green leaves.
- Discard if they are dry, hollow, soft, rubbery, limp, or have yellow leaves.

STORING:

- Store in a cool, dark space, such as your pantry or kitchen cabinets.
- If it is a hot season, you may keep them in the fridge.

PREPARING:

- Because root vegetables grow in the dirt, they must be washed and scrubbed well, even if you are going to peel them!
- To cut: First slice in half, lay the flat side down, then cut into smaller pieces.
- You do not have to peel these roots: Sweet potatoes, potatoes, and carrots. Peel the following roots: Jicama, beet roots, celery roots, and beets. Never peel radishes.

COOKING:

- Almost all roots and tubers benefit from cooking until tender.
- Ways to cook: Oven roast, boil, sauté, microwave.



CONSEJOS SALUDABLES: VERDURAS DE RAÍZ Y TUBÉRCULOS

¿CUÁLES SON ALGUNAS VERDURAS DE RAÍZ Y TUBÉRCULOS?

- Rábanos: Cómalos crudos en ensaladas, o salteados, o al vapor.
- Papas: ¡Pruebe variedades como russet, blanca, morada, alevines (papitas), camote, y cocínelas al horno, hervidas o como puré!
- Jícama: Coma jícama cruda en ensaladas, cortáda en palitos para untar, o añadala a su sofrito al final de la cocción.
- Zanahorias: Las zanahorias no tienen que ser peladas, pero deben ser lavadas. ¡Pruebelas crudas, al vapor, hervidas, blanqueadas, a la plancha, en el microondas, asadas, o ralladas en pasteles!
- Remolacha: Pele las remolachas y las pruébelas ralladas en ensaladas, hervidas en sopas, rostizadas, o en pasteles horneados.

*Las verduras de raíz y los tubérculos
son ¡COLORIDOS Y NUTRITIVOS!*

SELECCIÓN:

- Escoja raíces y tubérculos que sean firmes, suaves, y tengan las hojas verdes.
- En temporada de calor, puede mantenerlos en el refrigerador.

ALMACENAMIENTO:

- Almacene en un lugar fresco y oscuro, como su despensa o armarios de cocina.
- En temporada de calor, puede mantenerlos en el refrigerador.

PREPARACIÓN:

- Debido a que los tubérculos crecen en la tierra, deben ser lavados y frotados bien (incluso si va a pelarlos!
- Cómo cortarlos: Primero corte por la mitad, coloque el lado plano hacia abajo, y rebane en pedazos más pequeños.
- No es necesario pelar estas raíces: camote, papas y zanahorias. Pele las siguientes raíces: jícama, remolacha y apio. Nunca pele los rábanos.

COCCIÓN:

- Casi todas las raíces y tubérculos es bueno cocinarlos hasta que estén blandos.
- Formas de cocción: Asados, al horno, hervidos, salteados, en el microondas.