

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.

CONSEJO SALUDABLE: VERDURAS DE RAÍZ

¿QUE SON VERDURAS DE RAÍCES Y TUBÉRCULOS?

- Rábanos: Comalos crudos en ensaladas o salteados o al vapor.
- Papas: ¡Pruebe variedades como russet, blanca, púrpura, alevines, o de camote, y cocine al horno, hervidas o como puré!
- Jícama: Coma jícama cruda en ensaladas, cortada en palitos para mojar, o añadida a frituras cerca de la 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 la microondas, asadas, o ralladas en productos horneados!
- Remolacha: Pelar las remolachas y las probamos rallado en ensaladas, en sopas hervidas, asadas en el horno, o al horno en productos horneados.

¡Verduras de raíz y tubérculos son **COLORIDOS Y NUTRITIVOS!**

SELECCIÓN:

- Busque raíces y tubérculos que son firmes, suaves, y tienen hojas verdes.
- Si se trata de una temporada de calor, puede mantenerlos en el refrigerador.

ALMACENAMIENTO:

- Almacene en un espacio fresco y oscuro, como su despensa o armarios de cocina.
- Si se trata de una temporada de calor, puede mantenerlos en el refrigerador.

PREPARACIÓN:

- ¡Debido a que los tubérculos crecen en la tierra, deben ser lavados y tallados bien, incluso si va a pelarlos!
- Para cortar: Primero rebane por la mitad, coloque el lado plano hacia abajo, luego corte en pedazos más pequeños a partir de ahí.
- No tiene que pelar estas raíces: camote, papas y zanahorias. Pele las siguientes raíces: jícama, raíz de remolacha, raíz de apio y remolacha. Nunca pele rábanos.

COCINAR:

- Casi todas las raíces y tubérculos se benefician de cocinar hasta que estén tiernos.
- Maneras de cocinar: Asados, al horno, hervidos, salteados, en la microondas.