



## TARO ROOT

### **WHAT IS TARO ROOT?:**

Taro root is a starchy root vegetable that is white or purple inside and grows in tropical climates. Taro has a similar texture and flavor to potato. It is a good source of fiber and provides vitamins A and C, iron, and potassium. It should not be consumed raw or undercooked.



### **HOW TO SELECT TARO ROOT:**

Choose firm roots that feel heavy for their size. Avoid roots with cracks, soft spots, and sprouts. Store taro roots in a cool, dry place.

### **HOW TO PREPARE TARO ROOT:**

Thoroughly wash the taro root before preparing. Peel the skin off with a vegetable peeler, and then cut, slice, or dice into desired size pieces.

**Like a Potato:** Taro can be prepared the same way as potatoes- boiled, steamed, roasted, or mashed. You may also add it to soups, curries, and stews.

**Taro Chips:** Preheat the oven to 400°F. Peel the taro root and cut into very thin slices. Drizzle both sides of the slices with olive oil and bake for 20 minutes until the chips turn golden brown. Season with a dash of salt.

**Taro Dessert:** For a tasty dessert, place diced taro root in a pot of boiling water. Reduce to a simmer, cover, and allow to cook for about 10 minutes, or until tender. Drain out the water, and place the taro root in a saucepan on medium heat with a can of unsweetened coconut milk, a teaspoon of sugar, and a dash of salt. Simmer the mixture on low for about 5 minutes, or until the flavors are well combined. Remove from heat and enjoy!

## RAÍZ DE TARO

### **¿QUÉ ES LA RAÍZ DE TARO?:**

La raíz de taro, es un tubérculo que contiene almidón y es de color blanco o púrpura en la parte de adentro, que crece en los climas tropicales. El taro tiene una textura y sabor parecido a la papa. Es una buena fuente de fibra y provee vitaminas A y C, hierro, y potasio. No debe consumirse crudo o medio cocido.

### **CÓMO SELECCIONAR RAÍZ DE TARO:**

Escoja raíces firmes que se sientan pesadas para su tamaño. Evite las raíces con grietas, puntos blandos, y brotes. Guarde las raíces de taro en un lugar fresco y seco.

### **CÓMO PREPARAR RAÍZ DE TARO:**

Lave muy bien la raíz de taro antes de prepararla. Pele la corteza con un pelador de vegetales, y luego corte, rebane, o trocee del tamaño deseado.

**Como Papas:** El taro puede prepararse de la misma forma que las papas- hervidas, al vapor, rostizadas, o en puré. También puede agregarlo a sopas, platos con curry y guisos.

**Como Papitas:** Precaliente el horno a 400°F. Pele la raíz de taro y córtela en rebanadas muy finas. Rocíe ambos lados de las rebanadas con aceite de oliva, y hornee por 20 minutos o hasta que los chips se doren. Sazone con una pizca de sal.

**Postre de Taro:** Para un postre delicioso, coloque trozos de la raíz de taro en una olla con agua. Reduzca el fuego a lento, tape, y deje cocinar por 10 minutos o hasta que se ablande. Escorra el agua, y coloque la raíz de taro en una olla a fuego medio con una lata de leche de coco sin azúcar, una cucharadita de azúcar, y una pizca de sal. Cocine a fuego lento por 5 minutos, o hasta que los sabores se combinen bien. Retire del fuego y ¡buen provecho!