

Parsnip

How to Prepare:

Rinse and peel outer skin.
Cut off tops and root ends.
Enjoy whole or cut into
smaller pieces.

How to Use :

Parsnips can be roasted
in the oven along with
other root vegetables.
Roasting enhances
parsnips' sweet, nutty
flavor



How to Store :

Store in the refrigerator,
unwashed for up to 2 weeks

Nutrition Facts:

Parsnips are rich in
potassium, which supports
heart health

Chirivía



Como Preparar:

Enjuague y pelar la piel externa. Cortar la parte superior y los extremos de la raíz. Disfruta entero o cortado en trozos más pequeños.

Como Usar:

Las chirivías se pueden asar en el horno junto con otras hortalizas de raíz. El tostado mejora el sabor dulce y a nuez de las chirivías.



Como Almacenar:

Conservar en el frigorífico, sin lavar hasta por 2 semanas

Datos de Nutrición:

Las chirivías son ricas en potasio, que apoya la salud del corazón