



Parsnip

Gladiator, White Gem, Javelin, Albion, Harris
Model, All American, Hollow Crown



Shopping:

- When looking for a parsnip in the store, look for one that is firm but not woody and definitely not too soft. It should not bend.

Preparation:

- Similar to a carrot, wash and peel parsnip before cooking. Don't forget to trim off the end.
- Parsnips are great roasted or sauteed and can be added to any dish that you would add a root vegetable too. They can also be added to bake goods!

Quick Recipe:

1. Preheat oven to 400°F.
2. Wash and peel 2 lbs. Parsnips, cut into 1-inch chunks. Toss with 1 Tablespoon olive oil, 1 1/2 tsp Italian Seasoning, and 1 teaspoon salt in a large bowl. Spread out on a large, rimmed baking sheet in a single layer.
3. Bake, stirring occasionally, until parsnips are tender in the center and browned in spots on the outside. About 25 to 35 minutes.

Storage:

- It is a hardy vegetable and can be kept for multiple weeks. Make sure to keep it dry.

Good for you:

- One cup of raw parsnips contains six grams of fiber at just 100 calories. It is rich in potassium and is a respectable source of calcium, iron, Vitamin C and folate.
- Parsnips are also being studied for its cancer-fighting properties, which come from a phytochemical called falcarinol.

Did you know:

- The Parsnip is not an albino carrot, they are however botanically related. The Parsnip is sweeter than the carrot and is very hearty and can resist cold winter temperatures and frost.
- You can eat the leaves at the top of the parsnip. Try washing them and adding them to your smoothies for an added dose of vitamins and antioxidants.



Parsnip

Gladiator, White Gem, Javelin, Albion, Harris
Model, All American, Hollow Crown



Shopping:

- When looking for a parsnip in the store, look for one that is firm but not woody and definitely not too soft. It should not bend.

Preparation:

- Similar to a carrot, wash and peel parsnip before cooking. Don't forget to trim off the end.
- Parsnips are great roasted or sauteed and can be added to any dish that you would add a root vegetable too. They can also be added to bake goods!

Quick Recipe:

1. Preheat oven to 400°F.
2. Wash and peel 2 lbs. Parsnips, cut into 1-inch chunks. Toss with 1 Tablespoon olive oil, 1 1/2 tsp Italian Seasoning, and 1 teaspoon salt in a large bowl. Spread out on a large, rimmed baking sheet in a single layer.
3. Bake, stirring occasionally, until parsnips are tender in the center and browned in spots on the outside. About 25 to 35 minutes.

Storage:

- It is a hardy vegetable and can be kept for multiple weeks. Make sure to keep it dry.

Good for you:

- One cup of raw parsnips contains six grams of fiber at just 100 calories. It is rich in potassium and is a respectable source of calcium, iron, Vitamin C and folate.
- Parsnips are also being studied for its cancer-fighting properties, which come from a phytochemical called falcarinol.

Did you know:

- The Parsnip is not an albino carrot, they are however botanically related. The Parsnip is sweeter than the carrot and is very hearty and can resist cold winter temperatures and frost.
- You can eat the leaves at the top of the parsnip. Try washing them and adding them to your smoothies for an added dose of vitamins and antioxidants.



Chirivia

Gladiator, White Gem, Javelin, Albion, Harris
Model, All American, Hollow Crown



Comprando:

- Cuando busque chirivía en la tienda, busque una que sea firme pero no leñosa y definitivamente no demasiado blanda. No debe doblarse.

Preparacion:

- Similar a una zanahoria, lave y pele la chirivía antes de cocinarla. No olvides recortar el final.
- Las chirivías son excelentes asadas o salteadas y se pueden agregar a cualquier plato al que también se le agregaría un tubérculo. ¡También se pueden agregar a productos horneados!

Receta rápida:

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Lave y pele 2 libras. Chirivías, cortadas en trozos de 1 pulgada. Mezcle con 1 cucharada de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de condimento italiano y 1 cucharadita de sal en un tazón grande. Extiéndalo en una bandeja para hornear grande con borde en una sola capa.
3. Pase, revolviendo ocasionalmente, hasta que las chirivías estén tiernas en el centro y doradas en algunas zonas por fuera. Unos 25 a 35 minutos.

Como guardar:

- Es una verdura resistente y se puede conservar durante varias semanas. Asegúrate de mantenerlo seco.

Saludable:

- Una taza de chirivías crudas contiene seis gramos de fibra y solo 100 calorías. Es rico en potasio y es una fuente respetable de calcio, hierro, vitamina C y folato.
- Las chirivías también se están estudiando por sus propiedades para combatir el cáncer, que provienen de un fitoquímico llamado falcarinol.

Sabia usted?

- La chirivía no es una zanahoria albina, pero están emparentadas botánicamente. La chirivía es más dulce que la zanahoria, es muy abundante y puede resistir las frías temperaturas invernales y las heladas.
- Puedes comer las hojas en la parte superior de la chirivía. Intente lavarlos y agregarlos a sus batidos para obtener una dosis adicional de vitaminas y antioxidantes.



Chirivia

Gladiator, White Gem, Javelin, Albion, Harris
Model, All American, Hollow Crown



Comprando:

- Cuando busque chirivía en la tienda, busque una que sea firme pero no leñosa y definitivamente no demasiado blanda. No debe doblarse.

Preparacion:

- Similar a una zanahoria, lave y pele la chirivía antes de cocinarla. No olvides recortar el final.
- Las chirivías son excelentes asadas o salteadas y se pueden agregar a cualquier plato al que también se le agregaría un tubérculo. ¡También se pueden agregar a productos horneados!

Receta rápida:

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Lave y pele 2 libras. Chirivías, cortadas en trozos de 1 pulgada. Mezcle con 1 cucharada de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de condimento italiano y 1 cucharadita de sal en un tazón grande. Extiéndalo en una bandeja para hornear grande con borde en una sola capa.
3. Pase, revolviendo ocasionalmente, hasta que las chirivías estén tiernas en el centro y doradas en algunas zonas por fuera. Unos 25 a 35 minutos.

Como guardar:

- Es una verdura resistente y se puede conservar durante varias semanas. Asegúrate de mantenerlo seco.

Saludable:

- Una taza de chirivías crudas contiene seis gramos de fibra y solo 100 calorías. Es rico en potasio y es una fuente respetable de calcio, hierro, vitamina C y folato.
- Las chirivías también se están estudiando por sus propiedades para combatir el cáncer, que provienen de un fitoquímico llamado falcarinol.

Sabia usted?

- La chirivía no es una zanahoria albina, pero están emparentadas botánicamente. La chirivía es más dulce que la zanahoria, es muy abundante y puede resistir las frías temperaturas invernales y las heladas.
- Puedes comer las hojas en la parte superior de la chirivía. Intente lavarlos y agregarlos a sus batidos para obtener una dosis adicional de vitaminas y antioxidantes.