

¿Puedes colorear la chirivía y dibujar una para ti?



Chirivía y Zanahoria Rostizadas



Ingredientes

- 1½ libras de **tubérculos** (chirivía, zanahorias o una mezcla), peladas
- 1 cucharada de **aceite**
- ⅛ de cucharadita de **sal**
- ⅛ de cucharadita de **ajo** en polvo
- ⅛ de cucharadita de **pimienta negra**

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Corte las verduras en piezas de un tamaño uniforme, como rebanadas con un grosor de 1 pulgada, y colóquelos en un tazón.
3. Añada el aceite y revuelva para cubrir bien las verduras.
4. Añada la sal, el ajo en polvo y la pimienta negra y revuelva hasta que las verduras estén bien cubiertas con condimento.
5. Coloque las verduras en una sola capa en una bandeja para hornear grande, teniendo cuidado de no amontonar la bandeja.
6. Rostice por 20 a 30 minutos, revolviendo las verduras a la mitad del tiempo. Las verduras deben estar caramelizadas a un café claro y con burbujas en la superficie en algunos puntos.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

¿Con cuál de estos está relacionada la chirivía?



Respuesta: ¡Todos!

¿Sabías que?

Nuestros cuerpos obtienen fibra cuando comemos chirivías. La fibra ayuda a mantener el sistema digestivo en movimiento.



¡Los Niños Pueden!



Reto de la Clase de Cocina de Héroes de Alimentos

Antes de cocinar con chirivías, límpielas con agua fría frotándolas con las manos o con un cepillo para fregar verduras. Esto ayuda a eliminar los gérmenes adheridos a su piel.