

# CHIRIVÍAS DE OREGÓN

En Oregón, las chirivías están de temporada de julio a diciembre.

## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS CHIRIVÍAS

- ~ Las chirivías son una buena fuente de potasio, que ayuda a promover el desarrollo de los huesos.
- ~ La vitamina C en las chirivías ayuda al sistema inmunológico del cuerpo. Es lo que nos hace sentir bien.
- ~ Las chirivías son una buena fuente de fibra. El comer alimentos con fibra nos ayuda a mantener un peso saludable.
- ~ Las chirivías son una excelente fuente de folato. El folato es muy importante para embarazos saludables y ayuda con la creación de glóbulos rojos y blancos.



Antes de que se introdujera la papa en los años 1,700, la chirivía era la verdura de raíz más destacada en Europa.

Las chirivías pueden crecer hasta 20 pulgadas de largo; son más tiernas cuando son más cortas.



Las chirivías son una verdura de raíz que crecen en temperaturas frías y se parecen a una zanahoria blanca y pesada. De hecho, la zanahoria y la chirivía son parientes.



Las heladas convierten algunos de sus carbohidratos en azúcar, entonces saben más dulces después de una helada.



Las chirivías tienen una fragancia suave similar al apio y un sabor dulce y a nuez.

