

¡Estamos celebrando la chirivía!

La chirivía es rica en fibra, folato y vitaminas C y K.

¿Sabía usted?

La chirivía es una verdura de raíz de clima frío estrechamente relacionada con las zanahorias, ¡lo que convierte a las chirivías y zanahorias en la pareja perfecta para la receta de este mes!

Pruebe la receta de Chirivía y Zanahoria Horneadas de Héroe de Alimentos.



Oregon State
University



¡Visite [Héroe de Alimentos](#) para encontrar estas y muchas más recetas saludables, sabrosas y de bajo costo!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). USDA es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.