

¡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](https://www.foodhero.org/es) para encontrar estas y muchas más recetas saludables, sabrosas y de bajo costo!