



## Jícama

La “j” lleva tilde.

La jícama es un tubérculo que proviene de México y América Central. Puede encontrarla tanto en las tiendas de alimentos como en las ferias mexicanas. Se come tradicionalmente con jugo de lima y pimienta de cayena, pero es estupeñada en cualquier ensalada.



**Pele. Corte. ¡Qué tan fácil es eso!**

## ¡Pruébela!

La jícama tiene un sabor suave y un crujido gratificante.

- Sumerja palos de jícama en salsa, salsa de frijoles, guacamole o su salsa preferida.
- Agregue cubos de jícama a una ensalada de fruta o lechuga, ensalada de vegetales, salteado o sopa.

## Verdura de los meses:



# Jícama

## Cómo preparar jícama

Si nunca ha probado jícama, esto es lo que debe hacer:

- 1 Lave toda la jícama bajo un chorro de agua.
- 2 Utilice un pelador de vegetales o un cuchillo afilado para pelar la piel. ¡No coma la piel!
- 3 Rebane y corte en tiras o cubos.
- 4 Coma cruda o cocida. La jícama se mantiene crocante incluso cuando se cocina.



## Ahorre dinero

WIC puede ahorrarle a su familia \$56 al mes por persona en comidas sanas, tales como frutas y verduras, leche sin grasa/1 %, yogur, cereales y más. Llame al 1-800-532-1579 y sepa cómo presentar una solicitud.



## ¡Compre de forma inteligente!

La jícama se vende por unidad (habitualmente en la sección de papas). Solamente compre lo que su familia comerá. Almacene la jícama sin pelar en un lugar fresco y seco hasta por dos semanas. Una vez que corte la jícama, almacénela en una bolsa plástica en el refrigerador durante una semana.

Puede esperar pagar aproximadamente

**\$1.50/libra.**

Una jícama de tamaño medio pesa aproximadamente 1 ½ libras (680 gramos).

