Jícama

Aplicación GRATUITA.– Spend Smart. Eat Smart.

¡Descargue la aplicación Spend Smart. Eat Smart. de la Universidad Estatal de Iowa para obtener las mejores ofertas, averiguar lo que está en temporada y descubrir muchas que toda su familia disfrutará!

SPEND SMART. EAT SMART.

spendsmart.extension.iastate.edu

Almacene apropiadamente

¡Almacenar sus comestibles de la manera correcta los ayudará a mantenerse frescos por más tiempo, le ahorrará dinero y le dará más tiempo para pensar en maneras de usarlos! La jícama debe almacenarse en un lugar seco y fresco durante dos semanas. La jícama cruda y cortada se puede guardar en el refrigerador hasta por una semana.

Camine

Únase a los residentes de Iowa en los 99 condados para apoyar la Iniciativa Iowa el Estado más Saludable caminando 30 minutos. Únase a otros en el Día Nacional de Caminata a la Escuela. ¡Incluso mejor, camine la mayoría de los días de la semana!

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

¡Camine! Únase a la Iniciativa Iowa el Estado más Saludable.

Salsa de jícama y frijoles negros

Sirve: 10 **Tamaño de la porción:** ½ taza

Ingredientes

- 1 jícama pequeña (pelada y picada)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 1 taza de maíz congelado, descongelado
- ½ pimiento verde o rojo mediano (sin semillas y picado) (aproximadamente ½ taza)
- ½ cebolla mediana, picada (sobre ½ taza)
- 1/3 taza de aderezo italiano bajo en grasa
- Sal y pimienta negra molida
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado o 1 cucharadita de cilantro seco (opcional)

Instrucciones

1 En un tazón grande, combine la jícama, los frijoles, el maíz, la pimienta, la cebolla y el aderezo. Agregue el cilantro, si lo desea.

2 Revuelva para cubrir todas las verduras con el aderezo. Agregue sal y pimienta al gusto.

3 Sirva inmediatamente o cubra y refrigere varias horas para que los sabores se mezclen.

Esta receta es proporcionada por Iowa State University Extension and Outreach. Para más recetas como esta, visite el sitio web de Spend Smart. Eat Smart. en http://spendsmart.extension.iastate.edu.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA-SNAP. Pick a **better** snack™ fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Creado en agosto de 2018.

Pick a **better** snack™

IDPH Iowa Department of Public Health