

# BOLETIN COMUNITARIO FAMILIAR



De Healthy YOUba  
***Visite nuestro blog,  
de Healthy YOUba  
para más consejos  
de salud.***



## Cosecha del Mes: Verduras de Raíz

Boletín de Cosecha del Mes: Educador y Familia

### Ideas de Porciones Saludables

- Pela y rebana jícama. Agrega polvo de chile para un bocadillo rápido.
- Saltea los nabos, nabos verdes, y cebolla rebanada para un plato más sabroso
- Sirva puré de Betabel Chioggia Bicolor Blanco y Rojo en lugar de puré de papas

### Datos Nutritivos:

Una taza ½ de raíz vegetal es una excelente fuente de vitamina C. Los vegetales de raíz están ricos en carbohidratos complejos y almidón, lo cual le da energía a su cuerpo, especialmente al cerebro y el sistema nervioso.

### Esquina De Receta Sabrosa

Una mezcla de raíz vegetal del otoño llena con nutrientes que te dejará satisfecho con esta receta simple.

Disfruta esta Sopa Vegetariana del Templo inspirada por una receta antigua de un famoso templo Japonés Budista

Tipos de Raíces Vegetales:  
Nabos, Chirivía, Betabel, Daikon, Rábano, Betabel Chioggia Bicolor Blanco y Rojo, Rábano Negro, Rábano Picante, Raíz Bardana, Raíz de Jengibre, Raíz de Wasabi, Escorzonera, Apio Rábano, Raíz de Arrurruz.

Para más información visite:  
Descubra Comidas



Conéctese con nosotros

