

Recipe

Name: **BALSAMIC-GLAZED CARROTS & PARSNIPS**

INGREDIENTS

6-8 medium carrots, peeled and cut into 1/4 inch-thick slices

3 medium parsnips, peeled and cut into 1/4 inch thick slices

1 Tablespoon 6-70% tub-style vegetable oil spread

2 Tablespoons white balsamic vinegar or white-wine vinegar

1 Tablespoon honey

1/4 Teaspoon ground nutmeg

COOKING DIRECTIONS

From Eating Well.

1. Cook carrots and parsnips in a covered large saucepan, in a small amount of boiling lightly salted water for 7 to 9 minutes or until crisp-tender. Drain and return to the saucepan. Add vegetable oil spread and gently stir until melted.
2. For glaze, stir together vinegar, honey, and nutmeg in a small bowl. Add the glaze to the vegetables in the saucepan, gently tossing to coat. Cook and gently stir about 1 minute or until heated through.

PARSNIP

SERVING & STORAGE IDEAS

Store parsnips in a perforated plastic bag in the vegetable crisper drawer of the refrigerator.

Do not store parsnips with apples or pears. Storing those fruits near parsnips will cause the roots to become bitter.



WASHINGTON COUNTY

OZAUKEE COUNTY

For more information visit: washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month

Receta

Name: ZANAHORIAS Y CHIRIVÍAS
GLAZEADAS EN BALSÁMICO

INGREDIENTES

6-8 zanahorias medianas
(aproximadamente 1 libra), peladas y
cortadas en rebanadas de $\frac{1}{4}$ de pulgada
de grosor

3 chirivías medianas (aproximadamente 1
libra), peladas y cortadas en rebanadas de
 $\frac{1}{4}$ de pulgada de grosor

1 cucharada de 60-70% de aceite
vegetal tipo margarina.

2 cucharadas de vinagre balsámico
blanco o vinagre de vino blanco

1 cucharada de miel de abeja

$\frac{1}{4}$ cucharadita de nuez moscada molida

MANERA DE HACERSE:

Cortesía de Eat Well.

1. Cocine las zanahorias y las chirivías en una cacerola grande cubierta, con poca cantidad de agua hirviendo y ligeramente salada durante 7 a 9 minutos o hasta que estén crujientes. Escurrir y volver a la cacerola. Agregue el aceite vegetal untado y revuelva suavemente hasta que se derrita.

2. Para el glaseado, mezcle el vinagre, la miel y la nuez moscada en un tazón pequeño. Agregue el glaseado a las verduras en la cacerola, revolviendo suavemente para cubrir. Cocine y revuelva suavemente aproximadamente 1 minuto o hasta que se caliente.

CHIRIVÍAS

USO SALUDABLE E IDEAS DE ALMACENAMIENTO

Guarde las chirivías en una bolsa de plástico perforada en el cajón para verduras del refrigerador.

No almacene chirivías con manzanas o peras. Almacenar esas frutas cerca de chirivías causará que las raíces se vuelvan amargas.

WASHINGTON COUNTY



OZAUKEE COUNTY

Para mayor información visite: washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month