

# Roasted Parsnips

Serves 8

## Ingredients

- 4 pounds parsnips (about 6 very large or 14-16 medium parsnips)
- Extra virgin olive oil
- Salt

## Directions

1. Preheat oven to 425°F. Line a baking sheet with parchment paper or foil. Rub with oil.
2. Wash and dry parsnips. Trim off top and bottom ends and any damaged pieces. Peel only if necessary.
3. Cut parsnips on a diagonal into bite-sized pieces, somewhere between ¼- and ½- inch thick.
4. Spread parsnip pieces into a single layer on prepared baking sheet. (If sheet is too crowded, use a second sheet.) Drizzle with oil, sprinkle with salt, and toss to coat.
5. Roast in the oven for about 40 minutes, or until parsnips become a deep golden brown and very tender. (Thinner pieces may take less time, while thicker ones can take longer. Check occasionally to make sure parsnips are not burning.) Be sure to give them enough time to caramelize.
6. Serve and enjoy.

## Nutrition Quick-Fact

Parsnips are a great source of potassium, which is a micronutrient that can help reduce blood pressure.

# Chirivía asada

4-6 porciones

## Ingredientes

- 4 libras de chirivía (aproximadamente 6 chirivías muy grandes o 14-16 medianas)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## Instrucciones

1. Precalentar el horno a 425°F. Forrar una bandeja de horno con papel pergamino o papel de aluminio. Frotar con aceite.
2. Lave y seque las chirivías. Recorte los extremos superior e inferior y las piezas dañadas. Pele solo si es necesario.
3. Cortar las chirivías en diagonal en trozos de tamaño picado, entre ¼- y 1- pulgadas de espesor.
4. Extender los trozos de chirivía en una sola capa sobre una bandeja para hornear preparada. (Si la hoja está demasiado llena, utilice una segunda hoja.) Rocíe con aceite, espolvoree con sal y revuelva para cubrir.
5. Asar en el horno durante unos 40 minutos, o hasta que las chirivías se conviertan en un marrón dorado profundo y muy tierno. (Las piezas más delgadas pueden tardar menos tiempo, mientras que las más gruesas pueden tardar más tiempo. Compruebe ocasionalmente para asegurarse de que las chirivías no se queman.) Asegúrate de darles suficiente tiempo para caramelizarse.
6. Servir y disfrutar.

## Información nutricional

Las chirivías son una gran fuente de potasio, que es un micronutriente que puede ayudar a reducir la presión arterial.