

# Warm Parsnips and Carrot Ribbons

Serves 8

## Ingredients

- 7-8 medium parsnips (about 2 pounds)
- 7-8 medium carrots (about 2 pounds)
- 2-3 tablespoons extra virgin olive oil
- Salt and pepper

## Directions

1. Wash the parsnips and carrots. Cut off their top and bottom ends. If necessary, peel the parsnips and carrots.
2. Using a peeler, working one carrot or parsnip at a time, peel long strips (“ribbons”) down the sides of the carrots and parsnips. Keep peeling, working your way around the entire carrot or parsnip until you reach the core. (Cores can be chopped up, stored in a plastic bag, and frozen for use in soup). Repeat with remaining carrots and parsnips.
3. Take out a large frying pan and a lid that fits on that frying pan. Heat the frying pan over medium-high heat for a couple minutes. Add oil. Add carrot and parsnip ribbons and cook, stirring, for 1-2 minutes. Sprinkle lightly with salt and pepper. Cover and cook, stirring occasionally, for 15 to 20 minutes.

## Nutrition Quick-Fact

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

# Chirivías calientes con cintas de zanahoria

8 porciones

## Ingredientes

- 7-8 chirivías medianas (aproximadamente 2 libras)
- 7-8 zanahorias medianas (aproximadamente 2 libras)
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

## Instrucciones

1. Lavar las chirivías y las zanahorias. Cortar sus extremos superior e inferior. En caso necesario, pelar las chirivías y las zanahorias.
2. Utilizando un pelador, trabajando una zanahoria o chirivía a la vez, pelar tiras largas ("cintas") por los lados de las zanahorias y chirivías. Siga pelando, trabajando su camino alrededor de toda la zanahoria o chirivía hasta llegar al núcleo. (Los núcleos pueden ser picados, almacenados en una bolsa de plástico, y congelados para su uso en la sopa). Repita con las zanahorias y chirivías restantes.
3. Saca una sartén grande y una tapa que quepa en esa sartén. Calienta la sartén a fuego medio-alto durante un par de minutos. Agrega aceite. Agregue las cintas de zanahoria y chirivía y cocine, revolviendo, durante 1-2 minutos. Espolvoree ligeramente con sal y pimienta. Cubra y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante 15 a 20 minutos.

## Información nutricional

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