

La jícama

La textura crujiente de la jícama y su sabor dulzón, hacen que sea un bocadillo excelente. Es rica en fibra y baja en calorías, además de ser una buena fuente de vitamina C, importante a la hora de combatir infecciones.

¿Sabía que los niños que prueban nuevos alimentos saludables y están dispuestos a probarlos otra vez tienden más a elegir estos alimentos? Esta semana probamos la jícama, y la servimos cruda... ¡pregúntele a su hijo si le gustó! He aquí otra manera de servir jícama.



Ensalada de jícama

Ingredientes:

- 2 jícamas, peladas y cortadas en rebanadas delgadas
- 2 mangos, pelados y cortados en rebanadas
- 2 pimientos rojos, cortados en rebanadas delgadas
- 2 limones verdes



Preparación:

1. Revuelva la jícama, mangos y pimientos en un tazón grande.
2. Corte los limones por la mitad y exprima el jugo sobre la ensalada.
3. Sirva enseguida o refrigere hasta que vaya a servirla.

Desarrollado por la Universidad de California Extensión Cooperativa.