

Jicama



Nutrition: Jicama is low in carbs, high in fiber and packed full of important vitamins.

Fun Facts: Jicama (HEE-kah-ma) is sometimes referred to as a Mexican turnip or Mexican potato. **The flavor is sweet and starchy**, think of a cross between a water chestnut and an apple **AND** it does not brown or become soggy after cutting.



Jicama Fries

To prepare jicama before cooking:

Remove the skin with a small paring knife, then cut into strips with a sharp knife.

Ingredients:

- jicama
- oil (vegetable or olive)
- salt and pepper
- dry seasoning (optional)

Directions:

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. Peel jicama and slice into thin, fry-shaped sticks. Arrange sticks on a baking sheet in a single layer.
3. Drizzle with oil and toss to coat. Sprinkle on salt and seasoning.
4. Bake in oven for about 30 minutes till fries crisp up and start to brown.

Jicama



Nutrición: Jicama es baja en carbohidratos, alta en fibra y llena de vitaminas importantes.

Hecho interesante: A la jícama (HEE-kah-ma) a veces se le conoce como un nabo mexicano o papa mexicana. El sabor es dulce y almidonado, piense en un cruce entre una castaña de agua y una manzana Y no se dora ni se pone empapado después del corte.



Papas Fritas De Jícama

Para preparar la jícama antes de cocinarla:

Retire la piel con un cuchillo pequeño, luego córtelo en tiras con un cuchillo afilado.

Ingredientes:

- jicama
- Aceite (vegetal u oliva)
- sal y pimienta
- condimento seco (opcional)

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Pela la jícama y córtala en palitos finos en forma de fritura. Organizar palos en una bandeja para hornear en una sola capa.
3. Rociar con aceite y mezclar para cubrir. Espolvorear con sal y condimentar.
4. Hornee en el horno durante unos 30 minutos hasta que las papas fritas estén crujientes y empiecen a dorarse.