

HOW TO:

JICAMA *Jicama*



WHAT IS JICAMA? Jicama is a round root vegetable with crisp, white flesh under a tough brown skin. The skin is not edible but the flesh may be eaten raw like an apple or cooked soft much like a potato in texture. Jicama is an excellent source of vitamin C and a good source of fiber.

HOW TO SELECT JICAMA: Look for jicama that is small to medium in size. The outer skin should be thin, smooth, and free of blemishes and cracks.

HOW TO PREPARE JICAMA: Before preparing, thoroughly wash the jicama to remove any dirt and remove the inedible skin with a vegetable peeler or a paring knife.

- **Raw Jicama:** Thinly slice jicama and add to a cabbage slaw, green salad, or fruit salad. Cut jicama into larger pieces and use as a crudité for dips and salsas. Cut jicama into cubes and season with lime juice, salt, and chili powder for a refreshing treat.
- **Sautéed Jicama:** In a sauté pan on medium heat, cook jicama with other vegetables until translucent, or add into a stir fry.
- **Baked Jicama “Fries”:** Preheat oven to 400°F. Slice jicama into “French fry” size pieces. Toss with olive oil, salt, pepper, and paprika and spread out on a baking dish. Bake in oven for 25-30 minutes or until golden brown, flip halfway through.

¿QUÉ ES JÍCAMA? La jícama es un tubérculo redondeado, su carne es crujiente y blanca, y su piel es marrón. La piel no es comestible pero si se come cruda, su carne es como la de una manzana, o cocida toma la textura cremosa de una papa. La jícama es una excelente fuente de vitamina C y una muy buena fuente de fibra.

CÓMO SELECCIONAR JÍCAMA: Escoja jícamas que sean de tamaño pequeño a mediano. Su piel debe ser fina, suave, y libre de manchas o grietas.

CÓMO PREPARAR JÍCAMA: Antes de prepararla lávela muy bien, luego con un pelador de vegetales o un cuchillo de cocina retírele la piel ya que no es comestible.

- **Jícama Cruda:** Rebane la jícama finamente y agréguela a una ensalada de repollo, ensalada verde, o de frutas. Corte jícama en trozos grandes y úsela cruda para untar en dips o salsas. Para una probadita refrescante córtela en cubos y sazónela con jugo de limón, sal, y chile en polvo.
- **Jícama Salteada:** En una sartén a fuego medio, cocine la jícama junto con otros vegetales hasta que se cristalice, o agréguela a un sofrito.
- **“Papas Fritas” de Jícama Horneada:** Precaliente el horno a 400°F. Corte la jícama como “papitas fritas”. Aderécela con aceite de oliva, sal, pimienta y paprika. Luego espárzala en una bandeja para hornear. Hornee durante 25-30 minutos o hasta que se doren, voltéelas de vez en cuando durante la cocción.