

# Jicama



## Prep and Cooking Tips:

- Wash in cool running water.
- Peel off thick fibrous skin. Discard peel and other plant parts.
- Jicama can be cut into cubes, sliced, or chopped to fine sticks.
- Jicama is used like a vegetable. It stays crisp when cooked, making it a wonderful

vegetable in stir fry.

- Jicama can be used in salads, slaws, stews, stir fry, or soups.
- In many parts of Mexico, fresh jicamas are cut into cubes/sticks and sprinkled with lime juice, salt, and dressed with olive oil and paprika or ground chili pepper.

## Shopping and Storage:

- Choose well-formed, firm, round, medium sized jicamas.
- Store jicamas like potatoes. Store jicamas in a cool, dark, dry place for up to four weeks. Refrigerate after cutting.
- Prolong storage will convert the starch in jicamas into sugar.

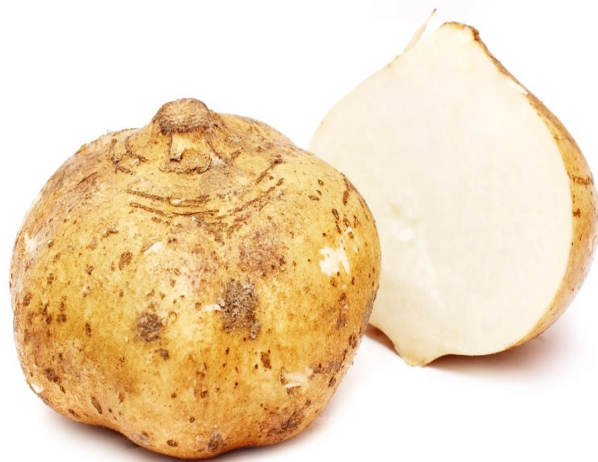
## Nutrition:

- Jicamas are an excellent source of fiber and vitamin C.
- Vitamin C keeps skin healthy and fights infection.
- Fiber helps you feel full longer and aids in digestion.



USDA is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP. For more information about SNAP and how to apply, visit [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)

# Jicama



## Preparación y Concejos de Cocina

- Lave con agua fría
- Pele la cascara y deseche las otras partes de la planta.
- Corte la jicama en cubos, rebanadas o picada en forma de palitos.
- Use la jicama como un vegetal. La jicama queda crujiente cuando se cocine. Se cocina muy bien en un sofrito.
- Puede usar la jicama en ensaladas, guisados, sopas o sofritos.

- En varias partes de México, la jicama fresca se corta en cubos o palitos y se le hecha limón, sal, aceite de oliva, pimienta o chile en polvo.

## Compras y Almacenamiento:

- Elija jicamas con buena forma, redondas y de tamaño mediano.
- Almacene las jicamas como las papas. Almacene la jicama en un lugar fresco, oscuro y seco por cuatro semanas. Refrigere después de cortar.
- Cuando la jicama se almacena por demasiado tiempo el almidón de la jicama se convierte en azúcar.

## Nutrición:

- La jicama es excelente fuente de fibra y vitamina C.
- La vitamina C ayuda a mantener la piel saludable y ayuda a combatir infecciones.
- La fibra ayuda a mantener la sensación de saciedad y ayuda con la digestión.