



# Chayote

## 3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- El chayote entero es comestible: las raíces, retoños, las semillas, la fruta, las flores y las hojas.
- Use el chayote en recetas trías o calientes, como las sopas; puede hornearlos o guisarlos; incluya en ensaladas o puede encurtirlo en vinagre.
- Chayotes que son espinosos, pareciera que tuvieran pelo, se pueden enjuagar y trotar ligeramente para quitar las espinas.

## 2 Compras y Almacenamiento

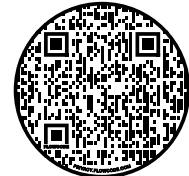
- Escoja chayote que es firme y de un color verde brillante. Líneas ondas en la cascara son normal pero no tenga arrugas en excesivo. Chayote puede ser liso o espinoso.
- Es recomendado que use el chayote picado inmediatamente, ya que el chayote picado puede absorber otros sabores del refrigerador.

## 1 Nutrición:

- Los chayotes son una excelente fuente de Vitamina C y folato! La vitamina C actúa como un antioxidante y puede ayudar a prevenir ciertos cancers y enfermedades del corazón. En el embarazo, el folleto es muy importante en el desarrollo del cerebro y la espina dorsal en los bebes.

**Go!**

Escanee el código QR para obtener más información:



*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)*