

We are celebrating parsnips!

Parsnips are packed with fiber, folate and vitamins C and K.



Did you know?

Parsnips are a cold-weather root vegetable closely related to carrots, making parsnips and carrots the perfect pair for this month's recipe!

Try Food Hero's Roasted Parsnips and Carrots.



Visit [FoodHero](https://www.foodhero.org) to find these recipes and many more healthy, tasty recipes that fit your budget!

¡Estamos celebrando la chirivía!

La chirivía es rica en fibra, folato y vitaminas C y K.



¿Sabía usted?

La chirivía es una verdura de raíz de clima frío estrechamente relacionada con las zanahorias, ¡lo que convierte a las chirivías y zanahorias en la pareja perfecta para la receta de este mes!

Pruebe la receta de Chirivía y Zanahoria Horneadas de Héroe de Alimentos.



Oregon State
University



¡Visite [Héroe de Alimentos](https://www.foodhero.org/es) para encontrar estas y muchas más recetas saludables, sabrosas y de bajo costo!