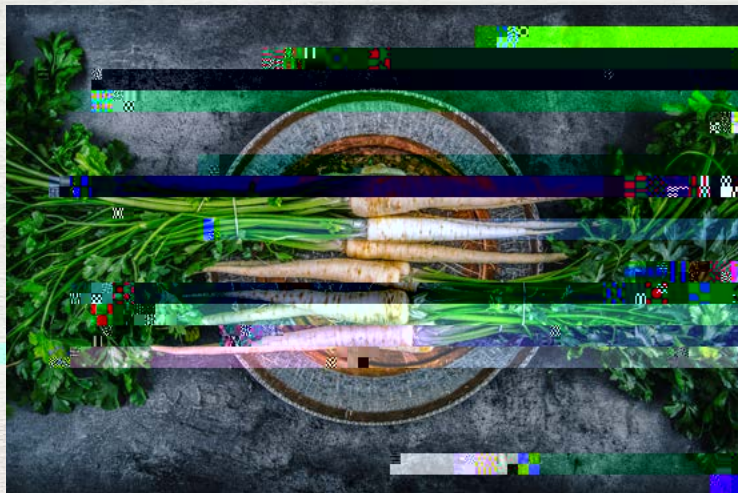


# We are celebrating parsnips!

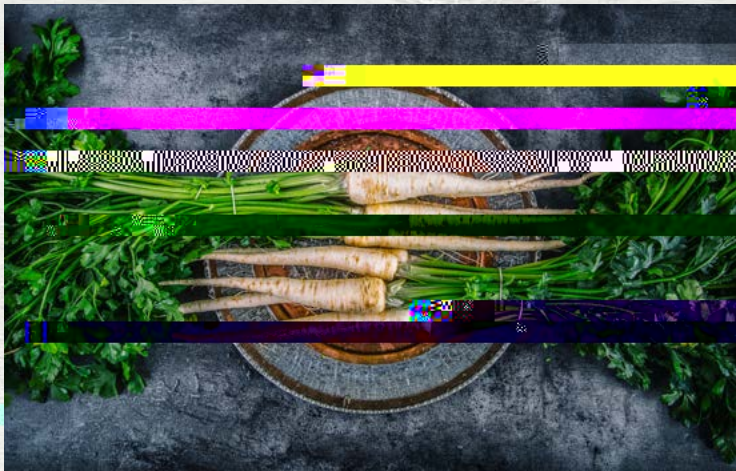
Parsnips are packed with  
ber, folate and vitamins  
C and K.



Visit [FoodHero](#) WR DQG WKHVH U  
PRUH KHDOWK\ WDVW\ UHF

# ¡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.



¡Visite [Heroe.org/es](http://Heroe.org/es) para encontrar estas y muchas más recetas saludables, sabrosas y de bajo costo!