



7 Ways to Use Yuca

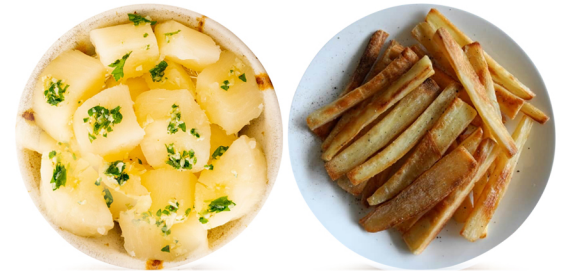
Yuca has very tough skin, so make sure to peel it before cooking. Wash and dry the yuca, then cut into pieces 3-4 inches long using a sharp knife. Lay each piece cut side down on your cutting board, and slice off the skin from the sides.

- 1. Baked yuca fries:** Preheat an oven to 425°F. Peel yuca using a paring knife. Slice yuca into strips and boil for 10-15 minutes until fork tender. Drain and pat dry. Toss in oil and your favorite seasonings and bake for 30 minutes flipping them over halfway.
- 2.** Top baked yuca fries with your favorite nacho toppings for yuca nachos.
- 3.** Add peeled and chopped yuca to your favorite stew or soup.
- 4. Garlic mashed yuca:** Boil peeled yuca and a few cloves of garlic for 25 minutes or until very tender. Mash and mix with salt, pepper, milk, and butter.
- 5. Boiled yuca with garlic sauce (yuca con mojo):** Cut yuca into chunks and boil for 25 minutes or until very tender. Heat up a little oil with minced garlic, oregano, cumin, salt and pepper and let it cool. Add sliced onions, orange juice, lime juice, and cilantro to the oil mixture. Drizzle the sauce over the boiled yuca chunks.
- 6. Pickled yuca salad (escabeche).** Cut yuca into chunks and boil for 25 minutes or until very tender. Combine olive oil with a little vinegar, sliced onions, and olives. Drizzle this marinade over boiled yuca and let sit for at least an hour.
- 7.** Substitute yuca for any potato or root vegetable dish.



Tips:

- Yuca **MUST** be cooked before eating, as it contains cyanide to protect it from insects. It also has a fibrous stem running through the middle, which you can remove using your fingers or a fork.
- Check out our recipe for Vegan Sancocho with Yucca and Plantains for another way to cook your yuca!



For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



7 formas de usar Yuca

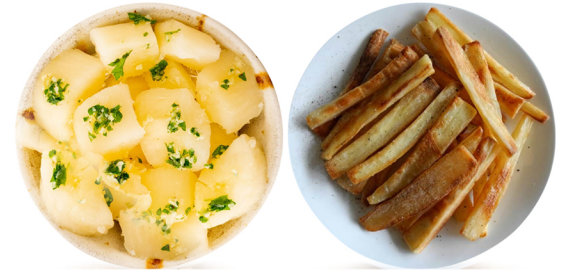
La yuca tiene una cáscara muy dura, así que asegúrese de pelarla antes de cocinarla. Lávela y séquela, luego córtela en trozos de 3 a 4 pulgadas de largo con un cuchillo afilado. Coloque cada pieza con el lado cortado hacia abajo sobre la tabla y corte la piel de los lados.

- 1. Bastones de yuca al horno:** Precaliente el horno a 425 °F. Pele la yuca con un cuchillo mondador. Corte la yuca en tiras y hiérvala por unos 10 a 15 minutos hasta que esté tierna. Escúrrala y séquela. Agregue aceite y sus condimentos favoritos, y hornee por 30 minutos, recuerde dar vueltas las tiras a mitad de cocción.
- 2.** Agregue a los bastones de yuca sus aderezos favoritos para nachos y disfrute así de unos nachos de yuca.
- 3.** Agreguelas yuca peladas y picadas a su guiso o sopa favoritos.
- 4. Puré de yuca y ajo:** Hierva yuca pelada y unos dientes de ajo por unos 25 minutos o hasta que esté todo bien tierno. Forme el puré y agregue sal, pimienta, leche y mantequilla.
- 5. Yuca hervida con salsa de ajo (yuca con mojo):** Corte la yuca en trozos y hierva por 25 minutos o hasta que todo esté bien tierno. Caliente un poco de aceite y agregue ajo picado, orégano, comino, sal y pimienta, y deje enfriar. Agregue cebolla rebanada, jugo de naranja, jugo de lima y cilantro a la mezcla de aceite. Agregue la salsa a los trozos de yuca hervida.
- 6. Ensalada de encurtido de yuca (escabeche).** Corte la yuca en trozos y hierva por 25 minutos o hasta que todo esté bien tierno. Mezcle aceite de oliva con un poquito de vinagre, cebolla rebanada y aceitunas. Agregue la mezcla a la yuca hervida y deje reposar por al menos una hora.
- 7.** Sustituya la yuca por cualquier tipo de tubérculo.



Consejo:

- La yuca SE DEBE cocinar antes de comer, ya que contiene cianuro para protegerse de los insectos. También tiene un tallo fibroso a lo largo de su interior, que puede retirar con los dedos o un tenedor.
- Échele un vistazo a nuestra receta de sancocho vegano con yuca y plátanos para descubrir otra forma de cocinar la yuca.



Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes