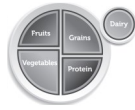




# TURNIPS



## NUTRITION

- *Vitamin A:* helps with seeing at night and helps the immune system.
- *Vitamin C:* helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- *Fiber:* helps reduce blood cholesterol levels and may lower your risk of heart disease.



## SELECTION

- Select turnips that have smooth skin. They should feel firm and heavy with crisp tops. The greens are edible, be sure they are fresh



## CLEANING

- Scrub with a veggie brush under running water.



## STORING

- Store in the vegetable drawer of refrigerator.



## PREPARING

- Cut away the greens
- Peeling is optional.
- Turnips can be chopped, sliced, diced or left whole depending on cooking technique.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

## MASHED SWEET POTATOES & TURNIPS

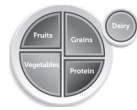
1 medium sweet potato, peeled and cut into 2-inch pieces    1 medium turnip, peeled and cut into 2-inch pieces  
 1 tablespoon canola oil    1/2 cup diced onion  
 1/4 cup finely diced Italian parsley    Salt and pepper to taste\*  
 1/4 cup shredded reduced fat Swiss or Gruyère cheese

1. In large pot, place steamer filled with potatoes and turnips. Add 2 cups water, cover and bring to boil. Steam until tender, about 15 minutes.
2. Meanwhile, in small skillet, sauté onion and parsley over medium heat in oil for 5 minutes.
3. In large bowl, place tender potatoes and turnips and mash with large fork. Stir in onion, parsley and oil from pan. Season mixture to taste with salt and pepper.
4. Lightly coat baking dish with oil spray and add potato mixture, pressing down evenly.
5. Top with cheese and broil for 2-3 minutes or until cheese is bubbly and lightly browned.





# Nabo



## NUTRICION

- *Vitamina A: ayuda a ver de noche y ayuda al sistema inmunológico.*
- *Vitamina C: ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema inmune.*
- Fibra: ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.



## SELECCIÓN

- Seleccione nabos que tengan una piel suave. Debería sentirse firme y pesado con crujientes blusas. Los verdes de arte comestible, asegúrese de que estén frescos y libres de caries.



## CÓMO SE LAVA

- Frote con un cepillo vegetario bajo agua corriente.



## CÓMO SE GUARDA

- Guárdelo en el cajón de verduras del refrigerador.



## CÓMO SE PREPARAN

- Corta los verdes
- Peeling es opcional.
- Los nabos se pueden picar, rebanar, cortar en dados o dejarlos enteros dependiendo de la técnica de cocción.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

### PAPAS DULCES Y TURNIPS

1 camote mediano, pelado y cortado en pedazos de 2 pulgadas    1 cucharada de aceite de canola

1 nabo mediano, pelado y cortado en pedazos de 2 pulgadas    1/2 taza de cebolla picada

1/4 taza de perejil italiano finamente cortado en cubitos

1/4 taza de queso reducido en grasa suizo o Gruyère

1. En una olla grande, coloque el vapor lleno de papas y nabos. Agregue 2 tazas de agua, cubra y lleve a ebullición. Caliente hasta que estén tiernos, unos 15 minutos.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña, saltee la cebolla y el perejil a fuego medio en aceite durante 5 minutos.
3. En un tazón grande, coloque las papas tiernas y los nabos y aplaste con un tenedor grande. Agregue la cebolla, el perejil y el aceite de la sartén. Sazone la mezcla al gusto con sal y pimienta.
4. Cubra ligeramente la fuente para hornear con aceite en aerosol y agregue la mezcla de papa, presionando uniformemente.
5. Cubra con quesc y cocine durante 2-3 minutos o hasta que el queso este burbujeante y ligeramente dorado.