



KOHLRABI



NUTRITION

- 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

- Choose firm kohlrabi globes that are heavy for their size and firm, without bruises or cracks.



STORING

- Wash leaves, then refrigerate in a plastic bag wrapped in paper towels for up to 3 days. Refrigerate globes for up to 10 days- wash before using.



CLEANING

- When ready to use, rinse kohlrabi under cool running water.



PREPARING

- Kohlrabi or cabbage turnip, tastes like a mixture of cucumber and mild broccoli. Baby kohlrabi can be as crisp and juicy as an apple. Bulbs can be purple or green, with white flesh. They can be eaten raw (like jicama) or cooked. Leaves can be cooked like collard greens. Peel the tough outer skin of the bulb.



For more information:

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

KOHLRABI SAUTÉ

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 4 medium kohlrabi | 1 tablespoon butter or margarine |
| 1 tablespoon olive oil | 1 garlic glove, finely chopped |
| 1 medium onion, chopped | 1 tablespoon lemon juice |
| 2 tablespoons fresh parsley, chopped | 2 tablespoons sour cream |
| Salt and pepper | |

1. Peel the tough outer skin from the kohlrabi, then coarsely grate the bulbs.
2. In a skillet, heat butter and olive oil. Add garlic, onion and kohlrabi and sauté, stirring for 5 to 7 minutes until kohlrabi is tender crisp.
3. Stir in lemon juice and parsley, then season with salt and pepper to taste.
4. Stir in sour cream and serve hot.

Recipe source: www.recipesource.com





CALABACÍN



NUTRICIONALES

- 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

- Elija globos firmes de colinabo que sean pesados para su tamaño y firmes, sin magulladuras ni grietas



CÓMO SE GUARDA

- Lave las hojas, luego refrigere en una bolsa de plástico envuelta en toallas de papel por hasta 3 días. Refrigere los globos por hasta 10 días, lávelos antes de usarlos.



CÓMO SE LAVA

- When ready to use, rinse kohlrabi under cool running water.



CÓMO SE PREPARAN

- Colinabo o repollo nabo, sabe como una mezcla de pepino y brocoli suave. El colinabo de bebé puede ser tan crujiente y jugoso como una manzana. Los bulbos pueden ser morados o verdes, con carne blanca. Se pueden comer crudos (como jicama) o cocidos. Las hojas se pueden cocinar como col rizada. Pele la dura piel exterior de la bombilla.



para más información:

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

KOHLRABI SAUTÉ

4 colinabos medianos	1 cucharada de mantequilla o margarina	1 cucharada de aceite de oliva
1 guante de ajo, finamente picado	1 cebolla mediana, picada	1 cucharada de jugo de limón
2 cucharadas de perejil fresco, picado	2 cucharadas de crema agria	Sal y pimienta

1. Pele la dura piel exterior del colirrabano, luego ralle los bulbos.
2. En una sartén, caliente la mantequilla y el aceite de oliva.
3. Agregue el ajo, la cebolla y el colinabo y saltee, revolviendo de 5 a 7 minutos hasta que el colinabo esté tierno y crujiente.
4. Agregue el jugo de limón y el perejil, luego sazónelo con sal y pimienta al gusto.
5. Agregue la crema agria y sirva caliente.

Fuente de receta: www.recipesource.com

