



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





COLIRRÁBANO

(Kohlrabi)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina C: ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.
- Fibra: ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede disminuir su riesgo de enfermedades cardíacas.



CÓMO SELECCIONAR

- Escoja bulbos firmes de colirrábanos que sean pesados para su tamaño y firmes, sin magulladuras ni grietas.



CÓMO SE CONSERVA

- Lave las hojas, luego refrigérelas en una bolsa de plástico envueltas en toallas de papel por un máximo de 3 días. Refrigere los bulbos de colirrábanos por un máximo de 10 días. Lave antes de usar.



CÓMO SE LAVA

- Cuando esté por usarlo, enjuague el colinabo con agua corriente fría.



CÓMO SE PREPARA

- El colirrábano o col rábano, sabe a una mezcla de pepino y brócoli suave. El colirrábano tierno puede ser tan crujiente y jugoso como una manzana. Los bulbos pueden ser morados o verdes, con pulpa blanca. Se pueden comer crudos (como la jícama) o cocidos. Las hojas se pueden cocinar como las acelgas. Pele la piel dura de la parte exterior del bulbo.



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

COLIRRÁBANOS SALTEADOS

- | | |
|--|--|
| 4 colirrábanos medianos | 1 cucharada de mantequilla o margarina |
| 1 cucharada de aceite de oliva | 1 diente 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 piel dura de la parte exterior del colirrábano, luego pase los bulbos por un rallador grueso.
2. En una sartén, caliente la mantequilla y el aceite de oliva. Agregue el ajo, la cebolla y el colirrábano y saltee. Mezcle unos 5 a 7 minutos hasta que el colirrábano esté blando y crujiente.
3. Agregue el jugo de limón y el perejil, luego sazone con sal y pimienta al gusto.
4. Mezcle con la crema agria y sirva caliente.

Fuente de la receta: www.recipesource.com

