

RUTABAGA



NUTRITION

- *Vitamin C*: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- Potassium: may help to maintain a healthy blood pressure.



SELECTION

- Choose rutabagas that are heavy for their size and free of soft spots or cracks.



STORING

- Refrigerate rutabagas in a plastic bag for up to 3 weeks.



CLEANING

- Rinse potatoes under cool running water and peel.



PREPARING

- Rutabagas, also known as Swede or yellow turnips, look a lot like turnips. They are larger than turnips, pale yellow (instead of white) and are often waxed to prevent dehydration. They are sweeter than turnips and turn slightly orange when cooked. Turnips should not be overcooked, or they will become dark in color and strong in flavor.



For more information:

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

ROASTED ROOT VEGETABLES

4 medium root vegetables (choose a variety from potatoes, rutabagas, turnips, parsnips, beets, sweet potatoes, etc.)

2 carrot (chopped)

1 onion (medium, chopped)

1/4 cup vegetable oil

3 tablespoons Parmesan

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Cut vegetables into large chunks.
3. Place in a medium bowl and pour oil over top. Add seasonings or Parmesan and mix well.
4. Spread an even layer on a baking sheet.
5. Bake for 1 hour or until tender. Check a few vegetables to see if they are tender.

COLINABOS

(Rutabaga)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina C: ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.
- Potasio: puede ayudar a mantener una presión arterial saludable.



CÓMO SELECCIONAR

- Escoja colinabos que sean pesados para su tamaño y que no tengan partes blandas o grietas.



CÓMO SE CONSERVA

- Refrigere los colinabos en una bolsa de plástico por un máximo de 3 semanas.



CÓMO SE LAVA

- Lave los colinabos con agua corriente fría y pélelos.



CÓMO SE PREPARA

- Los colinabos, también conocidos como nabos suecos o nabos amarillos, se parecen mucho a los nabos. Son más grandes que los nabos, tienen un color amarillo pálido (en lugar de blanco) y con frecuencia son encerados para evitar que se sequen. Son más dulces que los nabos y se vuelven ligeramente anaranjados cuando se cocinan. Los colinabos no se deben cocinar de más porque se ponen de color oscuro y adquieren un sabor fuerte.



Para más información:

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

TUBÉRCULOS AL HORNO

4 tubérculos medianos (escoja una variedad de papas, colinabos, nabos, chirivías, remolachas, camotes, etc.)
2 zanahorias (picadas)
1 cebolla (mediana, picada) 1/4 taza de aceite vegetal
3 cucharadas de queso parmesano

1. Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Corte las verduras en trozos grandes.
3. Colóquelas en un tazón mediano y vierta por encima el aceite. Agregue los condimentos o el queso parmesano y mezcle bien.
4. Extienda una capa uniforme sobre una bandeja para hornear.
5. Hornee por 1 hora o hasta que estén blandos. Pinche con un tenedor algunas verduras para ver si están blandas.

