



TURNIPS



NUTRITION

- Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.



SELECTION

- Select pearly, heavy turnips without soft spots and fresh leaves if still attached. Small to medium ones are sweetest.



STORING

- Store turnips in the refrigerator in a plastic bag for only a few days since they get bitter with prolonged storage.



CLEANING

- When ready to use, rinse turnips under cool running water. Scrub with a vegetable brush.



PREPARING

- Use turnips any way you would use a potato, and then some. Try them baked or boiled in stews, soups and stir-fries, or lightly steamed with some butter, salt or lemon juice for flavor.



For more information:

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

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.





NABOS

(Turnips)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina C: ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.



CÓMO SELECCIONAR

- Escoja nabos fuertes y perlados, sin partes blandas y con hojas frescas si aún las tiene. Los nabos pequeños y medianos son los más dulces.



CÓMO SE CONSERVA

- Guarde los nabos en el refrigerador en una bolsa de plástico por solo unos días ya que se vuelven amargos si se guardan por mucho tiempo.



CÓMO SE LAVA

- Cuando esté listo para usarlos, enjuague los nabos con agua corriente fría. Frote con un cepillo de verduras.



COMO SE PREPARA

- Use los nabos de la misma forma que usaría una papa o algunas otras verduras. Pruébelos al horno o en guisos, sopas y salteados o poco cocidos al vapor con un poco de mantequilla, sal o jugo de limón para darles sabor.



Para más información:

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

PURÉ DE CAMOTES Y NABOS

- 1 camote mediano, pelado y cortado en trozos de 2 pulgadas
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1/4 taza de perejil italiano picado finamente
- 1/4 taza de queso suizo o gruyere rallado y bajo en grasa

- 1 nabo mediano, pelado y cortado en trozos de 2 pulgadas
- 1/2 taza de cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto *

1. En una olla grande, coloque la vaporera con las papas y los nabos. Agregue 2 tazas de agua, cubra y deje hervir. Cocine al vapor hasta que estén blandos, unos 15 minutos.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña, saltee la cebolla y el perejil en aceite a fuego medio por 5 minutos.
3. En un tazón grande, coloque las papas y los nabos blandos y haga un puré con un tenedor grande. Mezcle la cebolla, el perejil y el aceite de la sartén. Sazone la mezcla con sal y pimienta al gusto.
4. Engrase ligeramente la bandeja para hornear con aceite en spray y agregue el puré al formar una capa uniforme.
5. Cubra con queso y dore por 2 a 3 minutos o hasta que el queso esté burbujeante y dorado.

