



# Turnip & Sweet Potato Mash

Serves 6 | \$3.25

130 calories | 4g fat (2.5g sat fat) | 190mg sodium | 21g carbs | 4g fiber  
| 2g protein per serving

## Ingredients

- 1 lb. turnip (3-5 medium turnips)
- 1 lb. sweet potato (3-5 medium sweet potatoes)
- 2 Tablespoons butter
- ½ teaspoon salt
- ¼ cup 2% milk

1. Peel and chop the turnips and sweet potatoes.
2. In a large pot, cover the turnip and sweet potato with cold water.
3. Bring to a boil and cook until tender.
4. To test if they are tender, place the tip of a small knife on the vegetable- the knife should cut through easily.
5. Drain well and return to the pot.
6. Mash the turnip and potato with butter, salt and milk.
7. Serve immediately.

Recipe Tip: You can use canned sweet potato. Ensure you buy cans without added syrup. Add them to the pot after draining and heat over low until hot then mash with the other ingredients.

## Think Seasonally

- Buy turnips when they are in season as a great root vegetable to add to your meals

## Kid Friendly

- Bring your kids into the kitchen to mash the turnips and sweet potatoes



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**



## Nabo y batata majados

6 porciones | \$3.25

130 calorías | 4g grasa (2.5g grasa saturada) | 190mg sodio | 21g carbohidratos | 4g fibra | 2g proteína por cada porción

### Ingredientes

- 1 lb. de nabos (3-5 nabos medianos)
- 1 lb. de batata (3-5 batatas medianas)
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de leche, 2% grasa

1. Pele y corte los nabos y las batatas.
2. En una olla grande, cubra los nabos y las batatas con agua fría.
3. Hierva hasta que estén tiernos.
4. Para saber si están tiernos, inserte un cuchillo pequeño en el vegetal y éste debe cortar fácilmente.
5. Escorra el agua.
6. Maje los nabos y las batatas con la mantequilla, la sal y la leche.
7. Sirva inmediatamente.

Consejo de cocina: Puede usar batata enlatada. Asegúrese que compra latas sin jarabe añadido. Añádalos a la olla después de que la escurra. Póngalos a fuego lento hasta que estén calientes y maje con los otros ingredientes.

### Piense según la estación

- Compre los nabos cuando estén en temporada porque son un vegetal perfecto para sus comidas

### Perfecto para niños

- Deje que sus hijos participen en el proceso de majar los nabos y las batatas



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**