



Kohlrabi

Storage:

- ◇ Separate the leaves from the bulb.
- ◇ Store both in the refrigerator.
- ◇ The leaves will only last a few days, but the bulb will keep for several weeks. Both bulb and leaves are good to eat!

Preparation:

- ◇ Throw away any tough center ribs of the leaves. The leaves can be cooked like other greens—sauté or steam!
- ◇ Steam the bulb to loosen its skin, or cut away the tough outer skin before you cook.

Quick Recipe: *Steamed Kohlrabi*

- ◇ Cut kohlrabi into thin slices or wedges and sauté with butter and garlic for 2-3 minutes.
- ◇ Pour 1 cup of water over kohlrabi and cover.
- ◇ Reduce heat and let simmer for 20 minutes.
- ◇ Salt and pepper to taste.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Nutrition info:

1 cup raw
kohlrabi = 36
calories | 8g
carbs | 0g fat |
2g protein |
27mg sodium |
5g fiber



Good for you: Kohlrabi is a good source of vitamins and fiber, which supports heart health.

Ways to Use:

- ◇ Prepare *Steamed Kohlrabi* with potatoes. Mash and season to taste.
- ◇ Roast Kohlrabi in the oven with carrots and potatoes.
- ◇ Grate raw Kohlrabi and add to salads or coleslaw.

Together we can solve hunger™



Colinabo

Almacenamiento:

- ◇ Separar las hojas del bulbo.
- ◇ Guardar ambas en la nevera.
- ◇ Las hojas solo duran una semana, pero el bulbo puede durar varias semanas. ¡Tanto el bulbo como las hojas se pueden comer!

Preparación:

- ◇ Tire todas las nervaduras duras del centro de las hojas. Puede cocinar las hojas como cualquiera otra verdura: salteadas o al vapor.
- ◇ Cocina el bulbo al vapor para ablandar la piel o corte todos los fragmentos de piel dura antes de cocinar.

Receta rápida: *Colinabo al vapor*

- ◇ Corta el colinabo en rodajas finas o pedazos y saltee con mantequilla y ajo durante 2-3 minutos.
- ◇ Echa 1 taza de agua sobre el colinabo y cúbralo.
- ◇ Baja la temperatura y deja a hervir a fuego lento durante 20 minutos.
- ◇ Añade sal y pimienta a gusto.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Información nutricional:

1 taza de colinabo
crudo = 36 calorías |
8g carbohidratos | 0g
grasa | 2g proteínas |
27mg sodio | 5g fibras



Saludable: El colinabo es rico en vitaminas y la fibra, las que refuerzan la salud cardíaca.

Modos de uso:

- ◇ Preparar *colinabo al vapor* con puré de patatas y condimentar a gusto.
- ◇ Cocinar colinabo al horno con zanahorias y patatas.
- ◇ Rallar colinabo y añadir a ensaladas o ensalada de repollo.

Together we can solve hunger™