



Turnips

Varieties: Hakurei, Hidebeni, Golden Globe, Purple Top Globe, Scarlet Queen, Tokyo Market, Red Round

Storage:

- ◇ Refrigerate, tightly wrapped, for up to 2 weeks.
- ◇ For long-term storage, keep in a cool, dry, well-ventilated area.

Preparation:

- ◇ Trim off greens and root end.
- ◇ Peel with a knife or a vegetable peeler.
- ◇ Greens can be saved and cooked separately.

Quick Recipe: *Caramelized Turnips*

1. Trim and peel turnips and cut into wedges.
2. Toss Turnips with salt, pepper, and olive oil to coat.
3. Spread evenly across a baking sheet and roast at 425°F for 15-30 minutes, stirring every 10 minutes. Turnips are done when they are tender and browned.

capitalareafoodbank.org/produce-guides



Good for You:

- ◇ Turnips are a good source of vitamin C, which supports healthy bones and teeth, wound healing, and immune function.

Ways to Use:

- ◇ Mash steamed or boiled turnips as an alternative to potatoes.
- ◇ Roast with other root vegetables, such as beets or carrots, for a colorful and flavorful side dish.
- ◇ Slice turnips and bake with potatoes and cream for an easy gratin.
- ◇ Add *Caramelized Turnips* to salads and grains.

Tip:

Select turnips that are small and heavy for their size for the best flavor and texture.

Nutrition Facts

Amount Per 1 cup raw

Calories **34**

Total Fat 0g		Carbohydrates 8g	
Saturated Fat 0g		Dietary Fiber 3g	
Sodium 25mg		Protein 1g	

Together we can solve hunger™

Nabos

Variedades: Hakurei, hidebeni, globo dorado, globo con la mitad superior morada, reina roja, mercado tokio, redondo rojo

Almacenamiento:

- ◊ Refrigere, bien envueltos, por un máximo de 2 semanas.
- ◊ Para almacenar durante un período largo, mantenga en un lugar fresco, seco y bien ventilado.

Preparación:

- ◊ Recorte las hojas y la raíz.
- ◊ Pele con un cuchillo o un pelador de vegetales.
- ◊ Las hojas se pueden guardar y cocinar por separado.

Receta Rápida: Nabos caramelizados

1. Recorte y pele los nabos y córtelos en trozos.
2. Mezcle los nabos con sal, pimienta y aceite de oliva hasta que estén cubiertos.
3. Extiéndalos uniformemente sobre una bandeja para hornear y cocínelos a 425 ° F durante 15 a 30 minutos, revolviendo cada 10 minutos. Los nabos están listos cuando están tiernos y dorados.

capitalareafoodbank.org/produce-guides



Saludables:

- ◊ Los nabos son una buena fuente de vitamina C, que es beneficiosa para huesos y dientes sanos, cicatrización de heridas y unción inmune.

Modos de Usar:

- ◊ Puré de nabos al vapor o hervidos como alternativa a las papas.
- ◊ Asados con otros vegetales de raíz, como la remolacha o la zanahoria, nos permiten obtener una guarnición colorida y sabrosa.
- ◊ Rebane los nabos y hornéelos con papas y crema para obtener un gratinado fácil.
- ◊ Agregue Nabos caramelizados a ensaladas y granos.

Consejo:

Seleccione nabos que sean pequeños y pesados para su tamaño para obtener el mejor sabor y textura.

Datos de Nutrición

Cantidad por 1 taza de nabos crudos	
Calorías	34
Grasa Total 0g	Carbohidratos 8g
Grasa Saturada 0g	Fibra Dietética 3g
Sodio 25mg	Protein 1g