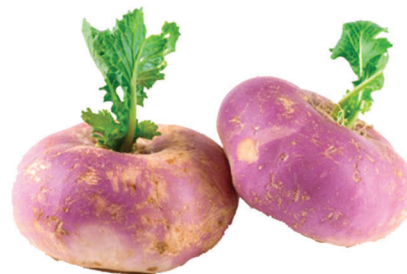




7 Ways Turnips

- 1.** Roasted: Cut turnips into bite sized pieces, drizzle oil, and put in the oven at 400° F until tender.
- 2.** Mashed: Boil 3 medium turnips for 15-20 minutes or until tender, then mash. Add ½ cup milk, 1 tbs of butter, and salt to taste.
- 3.** Turnip, Apple, and Carrot Salad: Peel and grate 3 medium turnips, 3 medium carrots, 1 large apple and one small chopped onion. In a small bowl whisk 1tbs lemon juice, 1 tbs apple cider vinegar, 1 tsp sugar, salt and pepper to taste. Once whisked, combine with grated vegetables and serve.
- 4.** Add roasted turnip to any vegetable soup.
- 5.** Substitute for any potato or root vegetable dish.
- 6.** Turnip Fries: Slice turnip into strips, drizzle in oil and seasoning, bake at 400°F and flip every 10 minutes until crispy.
- 7.** Pickle Turnips: Try the CAFB quick pickle recipe.



Tips:

- You can also eat the leaves of the turnips: Cook like collard greens or add to soups.



7 formas de preparar nabos

1. **Asados:** Corte los nabos del tamaño de un bocado, rocíelos con aceite y colóquelos en el horno a 400° F hasta que estén tiernos.
2. **En puré:** Hierva 3 nabos medianos durante 15-20 minutos o hasta que estén tiernos, entonces píselos para formar un puré. Agregue ½ taza de leche, 1 cucharada de manteca y sal a gusto.
3. **Ensalada de nabo, manzana y zanahoria:** pele y ralle 3 nabos medianos, 3 zanahorias medianas y 1 manzana grande y agregue cebolla picada. En un bol pequeño, mezcle 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de vinagre de manzana, 1 cucharadita de azúcar, sal y pimienta a gusto. Una vez mezclado, combine con las verduras ralladas y sirva.
4. Agregue nabo asado a cualquier sopa de verduras.
5. Sustituya cualquier tipo de patata o en los platos con tubérculos.
6. **Nabo en hojuelas:** Corte el nabo en tiras, rocíe con aceite y aderezo, hornee a 400° F y dé vuelta cada 10 minutos hasta que esté crujiente.
7. **Nabos en escabeche:** Pruebe la receta de escabeche rápido de CAFB.



Tips:

- También se pueden comer las hojas de los nabos.

