

# 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

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

## 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.



# Colinabo



## Storage:

- 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!

## Preparation:

- 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

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

## 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.

