



# Rutabaga

**Varieties:** Joan OG, Gilfeather, Laurentian



## Storage:

- Refrigerate in a plastic bag for up to 2 weeks.

## Preparation:

- Wash with cool water.
- Trim ends and peel with a vegetable peeler before cooking.

## Quick Recipe: Mashed Rutabaga

1. Peel and chop 2 pounds of rutabaga and cover with salted water.
2. Boil until tender, about 30 minutes (the smaller you chop the rutabaga, the faster it will cook).
3. Drain rutabaga and return to the pot. Add 1 tablespoon of butter, 1/4-1/2 cup of sour cream or plain yogurt, and salt and pepper to taste.
4. Blend all ingredients together using a potato masher or mixer.

## Good for You:

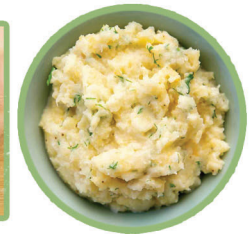
- Rutabaga contains Vitamin A, which is important for healthy eyes, skin, bones, and teeth.

## Ways to Use:

- Enjoy Mashed Rutabaga as an alternative or addition to potatoes.
- Roast with other root vegetables, such as beets and carrots, for a colorful and flavorful side dish.
- Add diced rutabaga to any winter soup or stew.

## Tip:

The word rutabaga means "root bag" in Swedish. Rutabagas are a cross between cabbage and turnips.



# Colinabo

**Varieties:** Joan OG, Nabo blanco, Laurentina



## Almacenamiento:

- Refrigere en bolsa plástica por un máximo de 2 semanas.

## Preparación:

- Lave con agua fría.
- Recorte los extremos y pele con un pelador de vegetales antes de cocinar.

## Receta Rápida: Manzanas Cocidas

1. Pele y troce 2 libras de colinabo y cubra con agua con sal.
2. Hierva hasta que estén tiernos, alrededor de 30 minutos (mientras más pequeños sean los trozos, más rápidamente se cocinarán).
3. Escorra los colinabos y colóquelos nuevamente en la cacerola. Agregue 1 cucharada de manteca, 1/4 a 1/2 taza de crema agria o yogur natural y sal y pimienta a gusto.
4. Mezcle todos los ingredientes con un pasapurés o batidor.

## Saludables:

- El colinabo contiene vitamina A, la cual es importante para tener ojos, piel, huesos y dientes sanos.

## Ways to Use:

- Disfrute de un Puré de colinabos como alternativa o complemento de las papas.
- Ase con otros vegetales de raíz como la remolacha o la zanahoria, para lograr una guarnición colorida y sabrosa.
- Agregue colinabos cortados en cubos a cualquier sopa o guiso invernal.

## Tip:

La palabra colinabo significa "bolsa de raíz" en sueco. Los colinabos provienen de la cruce de repollo y nabos.

