



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.

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.





Nabos

Varieties: 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.

Saludables:

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

Modos de Uso:

- 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.

Dato:

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

