

All About Turnips!



Fun fact : Small to medium **turnips** are the sweetest!

Turnips are a great source of fiber and a variety of essential vitamins.

Eat turnips raw or sautéed!

Avoid large turnips, soft spots, or leaf scars. Look for heavy turnips with fresh looking leaves attached.

Turnip greens can also be saved and used raw or cooked. Cut off the leaves and store in a bag in the refrigerator for **1-2 weeks**.

To **freeze**, wash, peel, boil turnips, drain, and freeze in a freezer bag.



RECIPE

Summer Pasta Salad w/ Honey Herb Dressing



Servings: 6

Prep time: 20 minutes

Ingredients:

1 pound whole wheat penne,
cooked according to
directions

1/2-1 bunch turnip greens,
finely chopped

2-3 turnips, diced

1/2-1 head broccoli,
(depending on size) chopped
into small florets

1/2 bunch scallions, finely
chopped

Dressing:

1/4 cup olive oil

3 tablespoons apple cider
vinegar

1 tablespoon honey

2 teaspoons fresh or dried
herbs of your choice (parsley,
oregano, rosemary)

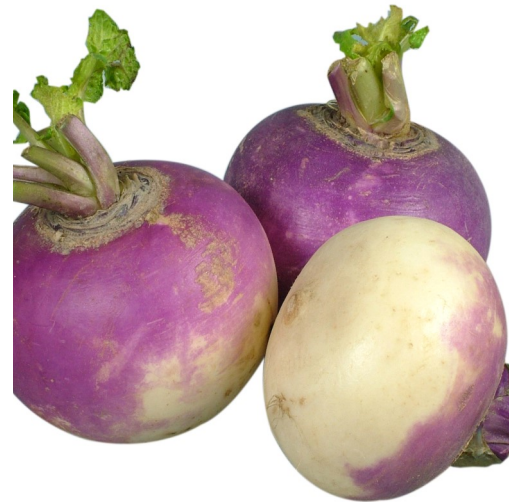
Salt & pepper, to taste

Preparation:

1. While the pasta is cooking, chop the broccoli, turnips, greens and scallions.
2. Combine the cooked pasta and vegetables in a bowl.
3. In a small bowl whisk the vinegar, honey, and herbs.
4. Continue whisking and begin to add the oil slowly, to emulsify.
5. Add the dressing to the bowl with the pasta and vegetables and stir.
6. Enjoy warm or cold!



Todo sobre los nabos



Dato Interesante: Nabos de tamaño pequeño o mediano son los mas dulces!

Nabos Son una buen fuente de fibra y de vitaminas esenciales

Coma Los nabos crudos o en un salteado.

Evite nabos grandes, partes blandas, hoyos en las hojas. Busque nabos que sean densos y que tengan hojas frescas

Las Hojas de los nabos: Pueden ser guardadas y consumidas crudas o cocinadas. Corte las hojas y guarde en el refrigerador por 1-2 semanas.

Para congelaren nabo lave, pele hierva, y escura. Después congele en una bolsa para congelar.



RECETA

Ensalada de pasta de verano con aderezo de miel y hierbas



Porciones: 6

preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 1 libra de pasta integral, cocinada acuerdo a las instrucciones
- 1/2 ramo de verduras frescas, picada
- 2-3 nabos, cortados
- 1/2-1 cabeza de brócoli, (dependiendo del tamaño), corte en florecillas
- 1/2 manojo de cebolletas, picadas

Aderezo:

- 1/4 taza aceite
- 3 cucharada vinagre de cidra de manzana
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharaditas de hierbas frescas o secas de su elección (perejil, orégano, romero)
- Sal & pimienta, a gusto

Preparación:

1. Mientras la pasta cocine, corte los vegetales.
2. Una vez que cocine la pasta deje en un bol con los vegetales.
3. En un bol pequeño combine el vinagre, miel, y hierbas. Bate todo junto.
4. Continúe a batir y lentamente empiece agregar el aceite.
5. Agregue el aderezo al bol con la pasta y vegetales y mezcle.
6. Sirva caliente o frio!

