

# All About Turnips



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

**Turnips** are a great source of vitamin C and vitamin B6

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

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

### Faux-tato Salad with Turnips



**Servings:** 4 sides

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 20 minutes

**Ingredients:**

2 medium turnips

1 stalk celery, chopped

3 tablespoons yogurt (or mayonnaise)

2 teaspoons mustard

1/2 teaspoon pepper

1/2 teaspoon salt

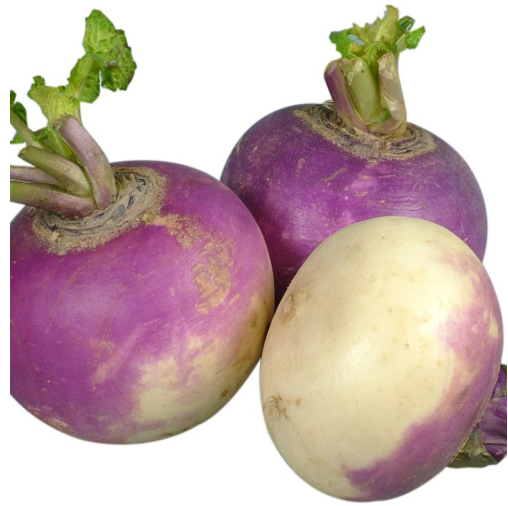
1 teaspoon paprika

**Preparation:**

1. In a medium pot, boil water. Meanwhile, peel the turnips and chop them into bite-sized chunks.
2. When the water comes to a boil, add the chunks and cook until tender, approximated 8-10 minutes.
3. Strain the turnips and rinse with cool water; allow to cool.
4. Combine the yogurt, mustard, salt and pepper. Stir until smooth.
5. Add the turnips and celery and mix until coated. Cover and chill until served.



# Todo sobre el nabo



**Dato Interesante** : Nabos pequeños a medianos son los mas dulces!

**Los nabos** son una buena fuente de Vitamina C y vitamina B6

**Evite** nabos grandes, partes suaves, o cicatrices en las hojas. Busque nabos pesados con hojas frescas.

Corte las hojas y guarde en una bolsa en el refrigerador por **1-2 semanas**.

Para congelar lave, pele, hierva, y congele en una bolsa de congelador.



## RECETA

### Ensalada de Pa-nabo



**Porciones:** 4

**Preparación:** 5 minutos

**Coccion** 20 minutos

**Ingredientes:**

2 nabos medianos

1 apio, picado

3 cucharadas yogur

3 cucharadas yogurt (o mayonesa)

2 cucharaditas mostaza

1/2 cucharaditas pimienta

1/2 cucharaditas sal

1 cucharadita de paprika

**Preparación:**

1. En una olla mediano hierva el agua. Mientras, pele el nabo y corte en tamaño de bocado.
2. Cuando el agua se hierva agregue los pedazos de nabo, y cocine hasta que estén tiernos. Aproximadamente, 8-10 minutos.
3. Escure los nabos y enjuague con agua fría; y deje que se enfríe.
4. Combine el yogur, mostaza, sal y pimienta. Mezcle hasta que este blando.
5. Agregue los nabos y el apio y mezcle. Cubra y deje que se enfríe.

