

# 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**.



## RECIPE Pan Roasted Turnips



**Servings:** 4 sides

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 15 minutes

**Ingredients:**

2 tablespoons cooking oil

3-4 medium turnips, peeled and chopped

Salt and pepper, to taste

1/4 cup red wine vinegar

**Optional:**

2 teaspoons paprika

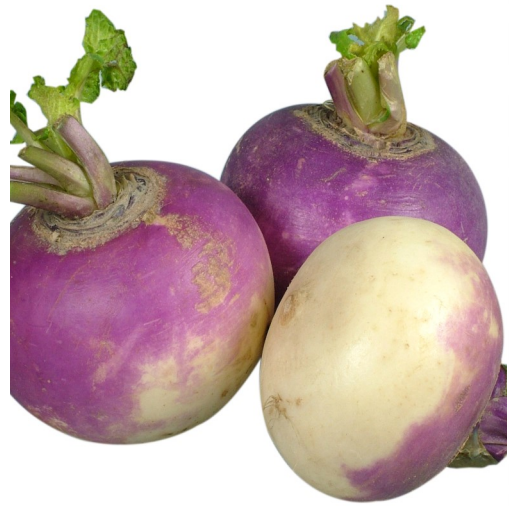
1 teaspoon cayenne pepper

**Preparation:**

1. Heat oil in a sauté pan over medium heat and add the chopped turnips.
2. Season with salt and pepper and cook until turnips are golden brown in color. Add the paprika and cayenne, if desired.
3. Add the vinegar and increase the heat to a boil; cook until the vinegar evaporates.



# All About Turnips



**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.**



## RECETA

### Nabos Tostados



**Porciones:** 4 s

**Preparación :** 5 minutos

**Cocción:** 15 minutos

**Ingredientes:**

2 cucharadas de aceite

3-4 nabos medianos,

pelados y cortados

Sal y pimienta a gusto

1/4 taza vinagre de vino

tinto

**Opcional:**

2 cucharaditas paprika

1 cucharadita de cayena

**Preparación:**

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio y agregue los nabos cortados.
2. Condimente con sal y pimienta y cocine hasta que los nabos estén dorados. Agregue la paprika y polvo de cayena si desea. .
3. Anadir el vinagre y subir la temperatura a alto; cocine hasta que el vinagre se evapore.

