

# 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, chopped

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

1/2 bunch scallions, chopped

**Dressing:**

1/4 cup cooking 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. After making the pasta, transfer it to a bowl to cool.
2. Meanwhile, chop the broccoli, turnips, greens and scallions and add them to the pasta.
3. In a small bowl combine the vinegar, honey, and herbs. Whisk to combine.
4. Continue whisking and begin to add the oil slowly.
5. Add the dressing to the bowl with the pasta and vegetables and stir.
6. Refrigerate until serving. Enjoy 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 de cocinar
- 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. Una vez que cocine la pasta deje que se enfríe
2. Mientras, corte los vegetales y mezcle con la pasta .
3. En un bol pequeño combine el vinagre, miel, y hierbas. Bate todo junto.
4. Continúe a batir y lentamente empieza agregar el aceite.
5. Agregue el aderezo al bol con la pasta y vegetales y mezcle.
6. Refrigere hasta que sirva. Sirva frio!
7. Buen Provecho!!

