

RECIPE

Roasted Cabbage and Turnip

Servings: 4
Total time: 40 minutes
Ingredients:

1 cup Turnips, cubed and peeled
1 head of Cabbage; cut into wedges
2 teaspoons Oil
F2Y Herb Blend or other seasoning
1 lemon wedge

Small to medium **turnips** are the sweetest!
They 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.

Preparation:

1. Pre Heat oven to 450 degrees
2. Cube and peel **Turnips** and cut **Cabbage** into wedges
3. Coat vegetables lightly with oil and season to taste
4. Roast vegetables for 15 minutes or until brown, flip over and repeat
5. Squeeze lemon over wedges
6. Eat and Enjoy

****Soak Great Northern Bean, over night (6-12 hrs.) for day 2 of Meal Make Over****



RECIPE MAKEOVER

White Bean Soup w/ Cabbage and Turnip

Servings: 4
Total time: 30 minutes
Ingredients:

16 oz. cooked Great Northern Bean
Left over turnips from previous recipe (or 1 cup peeled and cubed)
1/4 Cup Shallots; sliced thinly
Left over cabbage thinly sliced (or 1/2 head of cabbage
Seasoning; as desired



Preparation:

1. Cook Great Northern Beans, per instructions on bag
2. Heat large nonstick pot with oil.
3. Add Turnips, Shallots, and Salt to pan. Sauté for 2 mins.
4. Reduce heat and cover . Continue to cook for 6 minutes or until turnips are tender.
5. Increase heat, add cooked Great Northern Beans for 2 minutes, stir occasionally
6. Add Cabbage, 1/4 cup Water, Vinegar, and Seasons . Cook for 1 minute or till desired consistency
7. Eat and Enjoy!

Great Northern Bean Facts: Also known as white beans , can be prepared in a number of ways including Hot Soaking, Overnight, and a Quick Soak.

Hot Soak: Add beans to boiling water, return to boil, remove from heat/cover. Let sit for 2-3 hours. Drain and rinse beans.

Overnight: Add beans to water , let sit in fridge over night. Drain and rinse beans. Cook with beans immediately

Quick Soak: Add beans to boiling water, boil for 2 mins. Remove from heat, cover and sit for 1 hour. Drain and rinse beans.



RECETA

Nabo y repollo (col) al horno

Porciones: 4

Tiempo total: 40 minutos

Ingredientes:

1 taza de nabos, pelados y cortados en cubos
1 cabeza de repollo (col), cortado en cuñas
2 cucharadas de aceite
Condimento a su gusto
1/4 de limón

Los **Nabos** pequeños a medianos son los mas dulces! son una buena fuente de **fibra** y una variedad de **vitamina esenciales**. Coma los nabos acitronados o crudos!

Evite Nabos grandes, con puntos suaves, o marcas en las hojas. **Busque** nabos con hojas que estén frescas y que se vean pesados. **Las hojas** se pueden guardar par usarlas cocinadas o crudas. Corte las hojas y guarde en una bolsa hermética en el refrigerador por **1-2 semanas**

Para congelar lave, pele hierva los nabos, drene y coloque en una bolsa hermética y coloque en congelador.

Preparación:

1. Precalentar el horno a 450 grados
2. Pele y corte los nabos en cubitos y corte el repollo en
3. Cubra los vegetales con el aceite y condimente a su gusto.
4. Cocine los vegetales al horno por 15 minutos o hasta que tenga color, delos vuelta y repita el proceso con el otro lado.
5. Exprime el jugo de limón sobre el repollo
6. Buen Provecho!



****Remojo los frijoles blancos por la noche (6-12 horas) para la empezar la receta reusada ****



RECETA REUSADA

Sopa de frijoles blancos con nabos y repollo (col)

Porciones: 4

Tiempo total: 30 minutos

Ingredientes:

16 oz. Frijoles blancos, cocidos
Los nabos que sobraron de la receta previa
1/4 taza de chalotes, picados finamente
El repollo (col) que sobre, cortado finamente
1/4 taza de agua
1/4 taza de vinagre
Condimento; a su gusto



Preparación:

1. Cocine los frijoles blancos de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Caliente una olla de teflón y añadir el aceite
3. Anadir los nabos, chalotes y sal en una sartén. Acitronar por 2 minutos.
4. Reducir el fuego y cubra. Continúe a cocinar por 6 minutos o hasta que los nabos estén tiernos.
5. Subir el fuego, añadir los frijoles cocidos y cocine por 2 minutos, mezclando de vez en cuando.
6. Anadir el repollo el agua vinagre y condimentos. Cocine por un minuto o hasta que tenga la consistencia que guste.
7. Sirva y Buen Provecho!

Datos sobre los frijoles blancos: Se pueden preparar de muchas maneras diferentes incluyendo: remojo caliente, ramojo durante la noche y remojo rápido.

Remojo caliente : Anadir los frijoles en agua hirviendo, deje que se hierva otra vez y después quitar del calor/ cubra. Deje sentar por 2-3 horas. Drene y enjuague.

Remojo por la noche: Anadir agua a los frijoles, deje reposar en el refrigerador por la noche. Drene y enjuague los frijoles. Cocine con los frijoles inmediatamente.

Quick Soak: Anadir los frijoles a agua hirviendo, hierva por 2 minutos. Quitar del calor cubra y deje reposar por 1 hora. Drene y enjuague los frijoles.

