

# Turnips

## Storage

Trim greens and store separately, wrapped in loose paper towels, in the refrigerator for up to three days. Store the uncut root for up to one month in the crisper drawer of your refrigerator.

## Preparation

Wash well under colder cold water, trim any leaves or stem, and chop to desired size. You can eat raw in salads, on sandwiches, or as a snack. You can also boil, grill, steam, saute, stir-fry, bake or roast turnips. Furthermore, they can be used in soups, chilis, stews, and pureed to make sauces and dressings.



## Nutrition

Turnips are a good source of fiber and boosts digestive help, lowers blood pressure, reduces the risk of cancer, and can help with weight loss. Turnip greens are also an excellent source of vitamins and nutrients and can be prepared by sauteing them separately.

# Nabo

## Como guardar

Quita las hojas verdes y guardarlas aparte, envueltas ligeramente en toallas de papel, en la nevera hasta tres días. Guarda la cabeza sin cortar en el cajón de la nevera hasta una semana.

## Preparación

Lava bien en agua fría, corta el tallo y quita la piel. Pica, ralla o corta en cubos al tamaño deseado. Se pueden comer crudos en ensaladas o cocer hirviéndolos, asados, al vapor, al horno, ligeramente frito o machacados. Son buenos en sopas y guisados.



## Nutrición

Los nabos son una buena fuente de fibra y son buenos para la salud digestivo. Bajan la presión, reducen el riesgo de cáncer y ayudan para bajar de peso. Las hojas de los nabos también son una buena fuente de vitaminas y nutrientes y se pueden preparar ligeramente fritas.