



# Turnips

Varieties: A Golden Ball, Purple Top, Just Right, Royal Globe, Royal Grown, White Lady, Yellow Globe



## Storage:

- Refrigerate, tightly wrapped for up to 2 weeks.
- For long-term storage, remove leavy green section and store root end in a cool, dry, well-ventilated area.

## Preparation:

- Trim off greens and root end.
- Peel with a knife or a vegetable peeler.
- Greens can be saved and cooked separately.

## Quick Recipe: Roasted Turnips

1. Trim and peel turnips. Cut into 1 in. chunks.
2. Toss Turnips in olive oil. Season with Salt and Pepper. Can season with small amounts of Garlic Powder, Thyme, and Oregano but make sure to add them about 5 minutes before finished baking to avoid burning the herbs.
3. Preheat oven to 425 °F. Roast turnips, stirring once or twice for 35 to 40 minutes or until tender.

## Good for You:

- Turnips are a good source of vitamin C, which supports healthy bones and teeth, wound healing and the immune system.

## Ways to Use:

- Mash, steam, or boil turnips as an alternative to potatoes.
- Roast with other root vegetables, such as beets or carrots, for a great side dish.
- Add carnalized turnips to salads and grains.

## Tips:

- Select turnips that are small and heavy for their size for the best flavor and texture.



# Turnips

Varieties: A Golden Ball, Purple Top, Just Right, Royal Globe, Royal Grown, White Lady, Yellow Globe



## Storage:

- Refrigerate, tightly wrapped for up to 2 weeks.
- For long-term storage, remove leavy green section and store root end in a cool, dry, well-ventilated area.

## Preparation:

- Trim off greens and root end.
- Peel with a knife or a vegetable peeler.
- Greens can be saved and cooked separately.

## Quick Recipe: Roasted Turnips

1. Trim and peel turnips. Cut into 1 in. chunks.
2. Toss Turnips in olive oil. Season with Salt and Pepper. Can season with small amounts of Garlic Powder, Thyme, and Oregano but make sure to add them about 5 minutes before finished baking to avoid burning the herbs.
3. Preheat oven to 425 °F. Roast turnips, stirring once or twice for 35 to 40 minutes or until tender.

## Good for You:

- Turnips are a good source of vitamin C, which supports healthy bones and teeth, wound healing and the immune system.

## Ways to Use:

- Mash, steam, or boil turnips as an alternative to potatoes.
- Roast with other root vegetables, such as beets or carrots, for a great side dish.
- Add carnalized turnips to salads and grains.

## Tips:

- Select turnips that are small and heavy for their size for the best flavor and texture.





# Turnips

Varieties: A Golden Ball, Purple Top, Just Right, Royal Globe, Royal Grown, White Lady, Yellow Globe



## Almacenamiento:

- Envuelve y refrigere por hasta 2 semanas.
- Para guardar por mas tiempo, remueve las hojas y guarde la raíz en un lugar seco, fresco, y bien ventilada.

## Preparación:

- Quite las partes verdes de la raíz.
- Pelar con un cuchillo o una peladora de verduras
- Las hojas verdes se pueden guardar y cocinar separados.

## Quick Recipe: Roasted Turnips

1. Corte y pele los nabos. Corte a pedazos de una pulgada.
2. Revuelve los nabos en aceite de oliva. Agregue sal y pimienta. Puede condimentar con pequeñas cantidades de ajo en polvo, tomillo y orégano, pero asegúrese de agregarlos unos 5 minutos antes de terminar de hornear para evitar quemar las hierbas.
3. Caliente el horno a 425 °F. Ase los nabos, revolviendo una o dos veces por 35 a 40 minutos o hasta que estén tiernos.
- 4.

## Saludable:

- Nabos son bueno para vitamina C, que ayuda a suportar huesos y dientes, heridas, y el sistema inmunológico.

## Como usar:

- Triture, cocine al vapor o hierva los nabos como alternativa a las patatas..
- Áselos con otros tubérculos, como remolachas o zanahorias, como guarnición excelente.
- Agregue nabos caramelizados a ensaladas y cereales.ca

## Consejos:

- Seleccione nabos que sean pequeños y pesados para su tamaño para obtener el mejor sabor y textura.



# Turnips

Varieties: A Golden Ball, Purple Top, Just Right, Royal Globe, Royal Grown, White Lady, Yellow Globe



## Almacenamiento:

- Envuelve y refrigere por hasta 2 semanas.
- Para guardar por mas tiempo, remueve las hojas y guarde la raíz en un lugar seco, fresco, y bien ventilada.

## Preparación:

- Quite las partes verdes de la raíz.
- Pelar con un cuchillo o una peladora de verduras
- Las hojas verdes se pueden guardar y cocinar separados.

## Quick Recipe: Roasted Turnips

1. Corte y pele los nabos. Corte a pedazos de una pulgada.
2. Revuelve los nabos en aceite de oliva. Agregue sal y pimienta. Puede condimentar con pequeñas cantidades de ajo en polvo, tomillo y orégano, pero asegúrese de agregarlos unos 5 minutos antes de terminar de hornear para evitar quemar las hierbas.
3. Caliente el horno a 425 °F. Ase los nabos, revolviendo una o dos veces por 35 a 40 minutos o hasta que estén tiernos.
- 4.

## Saludable:

- Nabos son bueno para vitamina C, que ayuda a suportar huesos y dientes, heridas, y el sistema inmunológico.

## Como usar:

- Triture, cocine al vapor o hierva los nabos como alternativa a las patatas..
- Áselos con otros tubérculos, como remolachas o zanahorias, como guarnición excelente.
- Agregue nabos caramelizados a ensaladas y cereales.ca

## Consejos:

- Seleccione nabos que sean pequeños y pesados para su tamaño para obtener el mejor sabor y textura.

