PRODUCE Rx PRESCRIPTION

Turnips

Harvest Vegetable Salad

Ingredients

- 2 cups romaine lettuce
- 1 cup cilantro
- 1 cup parsnips (peeled)
- 1 cup carrot (peeled)
- 1 cup turnip (peeled)

Dressing

- 1/4 cup lime juice
- 1/2 teaspoon lime zest
- 1 teaspoon sugar
- 1/4 teaspoon chili powder
- 1 tablespoon olive oil

Directions

1. Combine romaine lettuce and cilantro, and divide onto four plates.
2. Place parsnips, carrots, and turnips Into 1 quart of boiling water. Return water to simmer, cook vegetables for 2 minutes. Strain into a colander.
3. Mix ingredients for the dressing right before use.
4. Place hot vegetables on top of greens and top with homemade dressing.

Prep time: 15 minutes
Cooking time: 10 minutes
Makes: 4 Servings

Recipe adapted from SNAP-Ed New York.

Choosing

Choose turnips that are small in size. They should feel firm and heavy for their size.

Preparing

Turnips can be eaten raw or cooked, and can be a substitute for potatoes in recipes. The green leaves of the turnip top, known as “turnip greens,” are also edible. They are packed with nutrients and are an excellent source of vitamin C.

Storing

Turnips can be stored two weeks in refrigerator or 8 to 10 months in freezer.

YAVAPAI COUNTY COMMUNITY HEALTH SERVICES

This institution is an equal opportunity provider.

PRODUCE Rx PRESCRIPTION

Nabos

Ensalada de Verduras de Cosecha

Ingredientess

- 2 tazas de lechuga romana
- 1 tz. de cilantro
- 1 tz. de chirivías (peladas)
- 1 tz. de zanahoria (pelada)
- 1 tz. de nabo (pelado)

Vendaje

- 1/4 tz de jugo de lima
- 1/2 cdta. de ralladura de lima
- 1 cdta. de azúcar
- 1/4 cdta. de chile en polvo
- 1 cdta de aceite de oliva

Direcciones

1. Mezcla la lechuga romana y el cilantro, y repártelos en cuatro platos.
2. Coloca las chirivías, las zanahorias y los nabos en 1 litro de agua hirviendo. Deja que el agua vuelva a hervir a fuego lento y cocina las verduras durante 2 minutos. Escúrrelas en un colador.
3. Mezcla los ingredientes del aderezo justo antes de usarlo.
4. Coloca las verduras calientes sobre las hojas verdes y cúbrelas con aderezo casero.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutes
Rinde: 4 Porcciones

Receta adaptada de SNAP-Ed New York.

Eligiendo

Elija nabos de tamaño pequeño. Deben sentirse firmes y pesados para su tamaño.

Preparando

Los nabos pueden consumirse crudos o cocidos y sirven como sustituto de las papas en las recetas. Las hojas verdes de la parte superior, conocidas como grelos, también son comestibles; están repletas de nutrientes y constituyen una excelente fuente de vitamina C.

Guardando

Los nabos pueden conservarse durante dos semanas en el refrigerador o entre 8 y 10 meses en el congelador.

YAVAPAI COUNTY COMMUNITY HEALTH SERVICES

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.