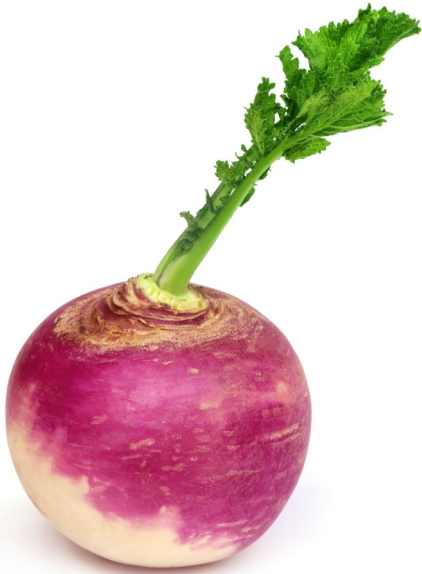


# Turnip



## Prep and Cooking Tips

- Wash the greens in a cold water to rid of any surface dirt. Mop them dry using a paper towel. Chop closely using a serrated knife for even cooking.
- Young tender greens can be eaten raw or mixed with other greens and vegetables. Turnips can also be cooked.
- Bring chicken broth, water, oil, salt, and pepper to a boil in a stockpot. Add turnip greens and sugar and return to a boil; reduce heat to medium-low and simmer, stirring every 15 minutes, until greens are tender, at least 30 minutes or up to 2 hours.
- Large mature leaves are quite bitter in taste as they contain lots of minerals and vitamins and are preferred only after. cooked, sautéed, steamed or braised.

## Shopping and Storage

- Choose fresh looking, young tender deep green leaves with firm stalk. Avoid yellow, sunken, wilted, or over-matured leaves as they are less appetizing and spoil early.
- Sever the top greens from the root and store inside the refrigerator set at high relative humidity of over 95% where they stay fresh for 2-3 days.

## Nutrition:

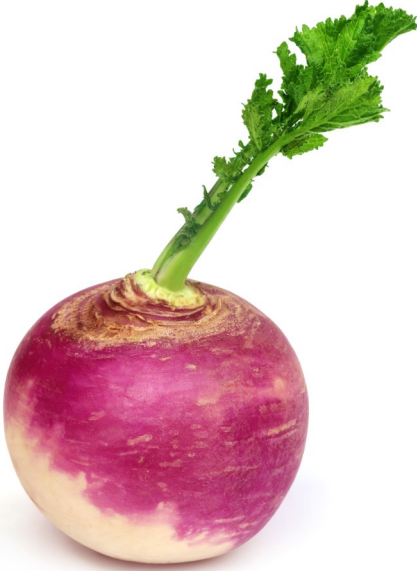
- Turnip greens are excellent sources of  $\beta$ -carotene (vitamin A) and vitamin K.
- Vitamin A helps form and maintain healthy skin, teeth, skeletal and soft tissue. Vitamin A also promotes good vision.
- Vitamin K helps in bone formation and strengthening. Adequate vitamin K levels in the diet help to limit neuronal damage in the brain.



USDA is an equal opportunity provider and employer

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP  
For more information about SNAP and how to apply, visit [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)

# Nabo



## Prep and Cooking Tips

- Lave el Nabo para quitarle la tierra, seque con un papel. Corte en trozos del mismo tamaño para que se pueda cocer bien.
- Cuando los Nabos son frescos son de tamaño pequeño, cuando están grandes ya son más maduros y viejos. Los Nabos frescos se pueden comer crudos o mezclados con otros vegetales. También se pueden cocer.
- En una olla hierva caldo de pollo, agua, aceite, sal y pimienta. Agregue el Nabo y azúcar, deje hervir, reduzca la temperatura a fuego medio. Revuelva cada 15 minutos, hasta que el Nabo esté suave. Toma de 30 minutos a 2 horas en cocerse.
- Las hojas del Nabo son amargas cuando se maduran pero contienen muchos minerales y vitaminas. Pueden cocerse y guisarse.

## Compras y Almacenamiento

- Escoja Nabos frescos, con hojas de color verde oscuro y un tallo firme. Evite los tallos amarillos, undidos, o con las hojas demasiado maduras, estas son menos apetecedoras y se hechan a perder más rápido.
- Separe el tallo de la raíz y almacene en el refrigerador, a una humedad de más de 95%, estarán frescos por 2-3 días.

## Nutrición:

- El Nabo es una fuente excelente de vitamina A y vitamina K.
- La vitamina A ayuda a mantener la piel, los dientes, y los tejidos saludables. La vitamina A también promueve la visión.
- La vitamina K ayuda con la formación y fortalecimiento de los huesos. Niveles adecuados de vitamina K ayudan a limitar daños neurológicos en el cerebro.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades  
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés)  
del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)  
Para más información sobre SNAP y para cómo poder aplicar,  
visite la página [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)