

Tips and Varieties: Rutabaga



Buying

When choosing rutabagas, look for **purple-tinged skin, firm** to the touch. If scratched, the **flesh should be yellow**. Avoid ones that are shriveled, loose, have any soft spots, or are bruised.



Storing

Rutabagas **last about a week when left out** at room temperature, **several weeks when refrigerated**.



Prepping

Make sure to **wash and peel off the skin** before eating. Most rutabagas are sold with a wax coating to stop them from drying out.

Rutabaga Information



They can be used for savory dishes like roast or sweet like pumpkin pie.

They are **high in Vitamin A, C, and iron**, while **low in fat and cholesterol**.

They are also a rich source of **calcium, magnesium, potassium, Vitamin E, and folate**.

Due to their **high levels of insoluble fiber**, they are **great for gut health**.

Roasted Rutabaga & Carrots

Ingredients (Serves 4)

- 4 medium carrots, cut into 3-inch strips
- 2 rutabagas, peeled and cut into 3-inch strips
- 1 ½ tablespoons extra virgin olive oil
- Juice and zest of 1 lemon
- ¼ teaspoon dried herbs (oregano, basil, and/or thyme)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Preheat the oven to 400 F.
2. In a small bowl, combine rutabagas add carrots. Toss with olive oil, lemon juice and zest, dried herbs, salt, and pepper. Spread out into a single layer on a baking sheet.
3. Bake for 15-20 minutes until vegetables are golden and tender. Serve hot as a dinner side dish or chilled as a light lunch. Enjoy!

Mashed Rutabagas

(Courtesy of The Spruce Eats)

Ingredients (4 to 6 servings)

- 2 to 3 pounds of rutabagas
- 2 teaspoons salt
- 1/3 cup butter
- ½ teaspoon freshly ground black pepper

Directions:

1. Peel rutabaga, cut into chunks and place in a large saucepan. Cover with water and add 1 teaspoon of salt.
2. Bring to a boil; reduce heat, cover, and simmer for about to 25 to 30 minutes or until tender.
3. Drain and let them dry in a colander or in the pan with the top ajar.
4. Mash the rutabaga with butter, 1 teaspoon salt, and the black pepper.

Did you know...?

- Due to being high in Vitamin C, rutabagas are great for **keeping your immune system strong**.
- There are 4 types of rutabagas.
- Rutabaga leaves are edible.

Highlights

- If a recipe calls for a turnip, you can substitute a rutabaga. It may take a little longer to cook.
- You do not have to cook a rutabaga to enjoy, **it can be eaten raw**.

Consejos y Variedades: Colinabos



Comprar

Al elegir colinabos, busque la piel teñida de púrpura, firme al tacto y si se rasca la piel debe ser amarilla. Evite los que estén arrugados, sueltos, cualquier punto blando o magullado.



Guardar

Los colinabos duran aproximadamente una semana cuando se dejan a temperatura ambiente, mientras que varias semanas si se refrigeran.



Preparar

Asegúrese de lavar y pelar la piel antes de comer porque la mayoría de los colinabos se venden con una capa de cera para evitar que se sequen. Se pueden utilizar para platos salados como el asado o incluso para el pastel de calabaza dulce.

Información sobre los colinabos



Tienen un alto contenido de vitamina A, C y hierro. Mientras que son bajos en grasas y colesterol.

También son una rica fuente de calcio, magnesio, potasio. Vitamina E y Folato.

Debido a sus altos niveles de fibra insoluble, son excelentes para la salud intestinal y te mantienen "regular".

Sabia que...?

- Debido a su alto contenido de vitamina C, los colinabos son excelentes para mantener fuerte su sistema inmunológico.
- Hay 4 tipos de colinabos.
- Las hojas de los colinabos son comestibles.

Datos Nutricionales

- Si una receta requiere un nabo, ¡use un colinabo en su lugar! Solo tardará más en cocinar.
- No es necesario cocinar un colinabo para disfrutarlo. Puedes comerlo crudo.

Colinabo asado con zanahorias

Ingredientes (4 porciones)

- 4 zanahorias medianas, cortadas en tiras de 3 pulgadas
- 2 colinabos, pelados y cortados en tiras de 3 pulgadas
- 1 ½ cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Jugo y ralladura de 1 limón
- ¼ de cucharadita de hierbas secas (orégano, albahaca y / o tomillo)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 F
2. En un tazón pequeño, combine colinabos y zanahorias. Mezcle con aceite de oliva, jugo y ralladura de limón, hierbas secas, sal y pimienta. Extienda en una sola capa sobre una bandeja para hornear.
3. Hornee durante 15-20 minutos hasta que las verduras estén doradas y tiernas. Sirva caliente como guarnición de la cena o frío como almuerzo ligero. ¡Buen provecho!

Puré de colinabos

(Cortesía de spruce eats)

Ingredientes (4 a 6 porciones)

- 2 a 3 libras de nabos
- 2 cucharaditas de sal
- 1/3 taza de mantequilla
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida

Instrucciones:

1. Pele el colinabo, córtelo en trozos y póngalos en una cacerola grande. Cubra con agua y agregue 1 cucharadita de sal.
2. Hierva, reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante aproximadamente 25 a 30 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Escorra y dejar secar en un colador o en la sartén con la tapa entreabierta.
4. Triture el colinabo con mantequilla, 1 cucharadita de sal y pimienta negra. ¡Buen provecho!