



TURNIPS AND CARROTS QUICK PICKLE

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: ¼ cup

COOK TIME: 35 minutes

SERVES: 16

INGREDIENTS

- 1 teaspoon coriander seeds
- 1 teaspoon mustard seeds
- 1 ½ cups cider vinegar
- ¾ cups water
- 1 tablespoon sugar
- ½ teaspoon red pepper flakes
- ½ teaspoon salt
- 1 pound turnips, peeled and cut into ½ by ½ by 2-inch batons
- 1 red onion, halved and sliced thin
- 2 carrots, peeled and sliced thin on bias
- 2 (3-inch) strips lemon zest

PREPARATION

1. Before you begin, peel turnips thoroughly to remove not only the tough outer skin but also the fibrous layer of flesh just beneath.
2. Toast coriander seeds and mustard seeds in medium saucepan over medium heat, stirring frequently, until fragrant, about 2 minutes.
3. Add vinegar, water, sugar, pepper flakes, and salt and bring to boil, stirring to dissolve sugar and salt.
4. Remove saucepan from heat and add turnips, onion, carrots, and lemon zest, pressing to submerge vegetables.
5. Cover and let cool completely, 30 minutes. (Cooled vegetables can be refrigerated for up to 1 week.)

SOURCE

America's Test Kitchen

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

16 servings per container
Serving size 1/4 cup (92g)

Amount per serving
Calories 30

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 1g Added Sugars	2%

Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 66mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 160mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/20
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



NABO Y ZANAHORIAS EN VINAGRE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ¼ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 35 minutos

PORCIONES: 16

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 1 ½ cups vinagre de sidra
- ¾ cups de agua
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de copos de pimienta roja
- ½ cucharadita de nabos de sal de sal
- 1 libra de nabos, peladas y cortadas en ½ x ½ x 2 pulgadas
- 1 cebolla roja, cortada a la mitad y en rodajas finas
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas en
- 4 (3-pulgadas) tiras de ralladura de limón

PREPARACIÓN

1. Antes de comenzar, pelar los nabos a fondo para eliminar no sólo la piel externa resistente, sino también la capa fibrosa de carne justo debajo.
2. Toquen las semillas de cilantro y las semillas de mostaza en una cacerola mediana a fuego medio, revolviendo con frecuencia, hasta que queden fragantes, por unos 2 minutos.
3. Agregue el vinagre, el agua, el azúcar, las hojuelas de pimienta y la sal y ponga a ebullición, revolviendo para disolver el azúcar y la sal.
4. Retire la cacerola del fuego y agregue nabos, cebolla, zanahorias y ralladura de limón, presionando para sumergir las verduras.
5. Cubra y deje enfriar completamente, 30 minutos. (Las verduras refrigeradas se pueden refrigerar durante un máximo de 1 semana.)

FUENTE

America's Test Kitchen

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

16 servings per container
Serving size 1/4 cup (92g)

Amount per serving
Calories 30

% Daily Value*

Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 66mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 160mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/20

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés