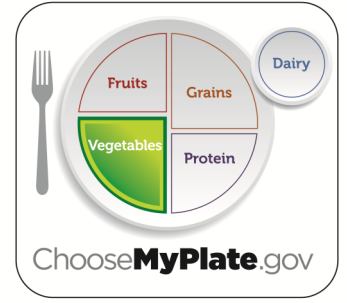
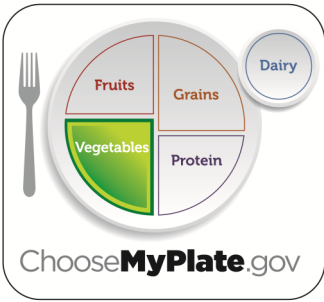


# Turnips/Nabo

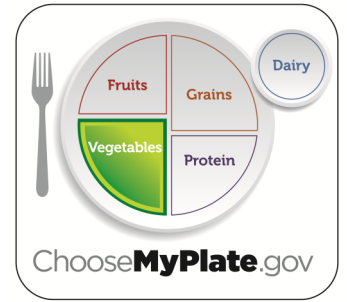


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕

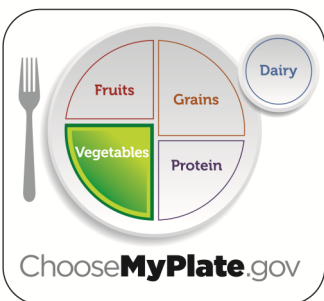


# Turnips/Nabo

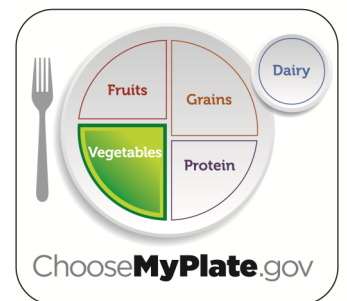


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕



# Turnips/Nabo



Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

- Peel and cut turnips into cubes. Toss cubes with oil, sliced fresh ginger, and your favorite herbs and spices. Drizzle with honey for extra flavor and roast turnip cubes until tender.
- Peel and cut turnips into cubes. Simmer turnips in a pot of boiling water until tender. Drain and mash with your favorite herbs and spices.
- Thinly slice turnips and layer in a baking dish with a low-fat béchamel sauce to make a healthier gratin.



- Peel and cut turnips into cubes. Toss cubes with oil, sliced fresh ginger, and your favorite herbs and spices. Drizzle with honey for extra flavor and roast turnip cubes until tender.
- Peel and cut turnips into cubes. Simmer turnips in a pot of boiling water until tender. Drain and mash with your favorite herbs and spices.
- Thinly slice turnips and layer in a baking dish with a low-fat béchamel sauce to make a healthier gratin.



- Peel and cut turnips into cubes. Toss cubes with oil, sliced fresh ginger, and your favorite herbs and spices. Drizzle with honey for extra flavor and roast turnip cubes until tender.
- Peel and cut turnips into cubes. Simmer turnips in a pot of boiling water until tender. Drain and mash with your favorite herbs and spices.
- Thinly slice turnips and layer in a baking dish with a low-fat béchamel sauce to make a healthier gratin.

- Pelar y cortar los nabos en dados. Mezclar con aceite, jengibre fresco finamente rebanado y sus hierbas y especias favoritos. Rociar con miel y asar en el horno hasta que estén tiernos.
- Pelar y cortar los nabos en dados. Hervir el nabo en una olla con agua hirviendo hasta que estén tiernos. Escurrir y hacer un puré añadiendo sus hierbas y especias favoritas.
- Rebanar los nabos finamente en rodajas y encimar las rodajas una encima de otra en una fuente para el horno y cubrir con una salsa de bechamel baja en grasa para hacer un gratinado más saludable.

- Pelar y cortar los nabos en dados. Mezclar con aceite, jengibre fresco finamente rebanado y sus hierbas y especias favoritos. Rociar con miel y asar en el horno hasta que estén tiernos.
- Pelar y cortar los nabos en dados. Hervir el nabo en una olla con agua hirviendo hasta que estén tiernos. Escurrir y hacer un puré añadiendo sus hierbas y especias favoritas.
- Rebanar los nabos finamente en rodajas y encimar las rodajas una encima de otra en una fuente para el horno y cubrir con una salsa de bechamel baja en grasa para hacer un gratinado más saludable.

- Pelar y cortar los nabos en dados. Mezclar con aceite, jengibre fresco finamente rebanado y sus hierbas y especias favoritos. Rociar con miel y asar en el horno hasta que estén tiernos.
- Pelar y cortar los nabos en dados. Hervir el nabo en una olla con agua hirviendo hasta que estén tiernos. Escurrir y hacer un puré añadiendo sus hierbas y especias favoritas.
- Rebanar los nabos finamente en rodajas y encimar las rodajas una encima de otra en una fuente para el horno y cubrir con una salsa de bechamel baja en grasa para hacer un gratinado más saludable.