



# Fresh from the Garden Root Vegetables

## ROOT VEGETABLES

Beets	Parsnips
Carrots	Potatoes
Onions	Rutabagas
Turnips	

Root vegetables grow best in cool weather. They are easy to grow and good for you. Most roots may be left in the ground and harvested as needed.

## GOOD ROOTS FOR GOOD HEALTH

- Always scrub root vegetables with a brush and rinse with plenty of water
- To prevent root vegetables from shriveling, remove the green tops before storing
- A simple way to prepare roots is to boil and mash them like potatoes.

Root vegetables are low in calories and good sources of vitamins, minerals and fiber.

Expecting a baby? Eat beets for folate, a vitamin that prevents birth defects.

Turnips and rutabagas contain cancer fighting plant compounds called phytochemicals.

A ½ cup of carrots supplies 3 times the Vitamin A recommended for one day.

What we typically call a yam is really a sweet potato. Those with orange flesh have more Vitamin A, and are generally sweeter and moister than light-colored sweet potatoes.

### LEMONY BEETS

2 - 3 servings

- 4 medium beets, cooked and quartered
- 1 fresh lemon
- 2 tablespoons butter or margarine (or substitute vegetable spray)
- 1 tablespoon sugar

Cook, peel and quarter beets. Grate lemon rind and reserve. Squeeze juice. Melt butter or margarine in a saucepan and add the sugar and lemon juice. Cook over moderate heat about 5 minutes or until slightly syrupy. Add the cooked beets and heat through, stirring constantly.

### MASHED TURNIPS

4 servings

- 1 pound turnips, peeled and cut into 2" cubes
- 1 tablespoon butter or margarine
- ¼ cup reduced fat milk, buttermilk, or evaporated skim milk
- Salt and pepper to taste

Cook in boiling water or in the microwave until tender. Drain and mash with the margarine until smooth. Beat in the milk and add salt and pepper to taste. Add additional milk, if necessary.

## Frescas del Jardín

### Verduras de Raíz

#### VERDURAS de RAÍZ

Betabel	Pastinaca
Cebolla	Papas
Nabo	Zanahoria
Nabo de Suecia	

Verduras de raíz crecen mejor en clima frío. Son fáciles de cultivar y son buenas para uno. La mayoría de las verduras de raíz se puede dejar en el suelo y solo cosechar lo que va a consumir.

Las verduras de raíz son bajas en calorías y buena fuente de vitaminas, minerales y fibra.

¿Esta embarazada? Coma betabel para obtener folacín, una vitamina que ayuda a prevenir defectos de nacimiento en los bebés.

El nabo contiene una sustancia llamada phytochemical que combate el cáncer.

1/2 taza de zanahorias nos da 3 veces la cantidad de Vitamina A recomendada por un día.

Lo que llamamos camote en el mercado es batata. Los de color anaranjado contienen mas Vitamina A, y generalmente son mas dulces que la batata de color mas claro.

#### BUENAS RAÍCES PARA UNA BUENA SALUD

- Siempre cepille las verduras de raíces con un cepillo y enjuague con suficiente agua.
- Para prevenir que las verduras se marchiten, corte las hojas verdes antes de guardarlas.
- Una manera simple de preparar las verduras de raíz es de cocinarlas en agua y machacarlas como las papas.

#### BETABEL EN LIMÓN

**2 - 3 porciones**

4 betabeles medianos, cocidos cortados en cuatro pedazos  
1 limón fresco  
2 cucharadas de mantequilla o margarina (o substituya spray de vegetal)  
1 cucharada de azúcar

Cocine, pele, y corte el betabel en cuatro partes. Ralle la cáscara del limón y resérvelo. Exprima el jugo del limón. Derrita la mantequilla o margarina en un sartén y mezcle el azúcar y el jugo de limón. Cocine a fuego moderado aproximadamente 5 minutos o hasta que este un poco amielado. Agregue el betabel cocido y continúe cocinando, mezclándolos constantemente.

#### PURE DE NABO

**4 porciones**

1 libra de nabo, pelado y cortado en cubitos de 2" pulgadas  
1 cucharada de mantequilla o margarina  
¼ taza de leche reducida en grasa, leche agria, o leche evaporada  
Sal y pimienta al gusto

Cocine en agua hirviendo o en el microondas hasta que esten tiernos. Escúrralos y macháquelos con la margarina hasta que este suave. Batiendo agregue la leche sal y pimienta al gusto. Agregue más leche si lo necesita.