

# Rutabaga

## Puntos clave

- Para una mejor compra, elija los rutabagas que sean suaves con un color parejo amarillo y que sean pesados por su tamaño. Evite los rutabagas que sean blandos, secos o que estén agrietados.
- Para preparar el rutabaga, lavar bien y pelar. El rutabaga puede comerse crudo o cocido.
- Para mantener fresco, conservar en una bolsa plástica en el refrigerador hasta 1 mes.
- El rutabaga contiene vitamina A, la cual es buena para tener una piel y ojos saludables.



## Ensalada de rutabaga

### Ingredientes:

6 tazas de rutabaga en cubos  
1/3 taza de mayonesa baja en grasas.  
1 cucharadita de mostaza  
1/4 taza de cebolla picada  
1/2 taza de apio picado  
2 huevos duros cortados  
Sal y pimienta al gusto

### Indicaciones:

1. Coloque el rutabaga en un recipiente grande y cubra con agua. Cocine a fuego fuerte por 30 minutos o hasta que esté tierno.
2. Escorra el rutabaga y déjelo enfriar.
3. En un bol grande, mezcle la mayonesa, mostaza, cebolla y el apio.
4. Agregue el rutabaga frío y los huevos duros al bol. Mezcle gentilmente. Agregue sal y pimienta al gusto.
5. Cubra y refrigere por al menos 15 minutos. ¡Disfrute!
6. Coloque las sobras en el refrigerador.

**Rinde 4 porciones.**

## Puré de rutabaga y zanahoria

### Ingredientes:

6 tazas de rutabaga en cubos  
5 zanahorias cortadas en rodajas  
3 cucharadas de margarina blanda  
1/2 cucharadita de sal  
Pimienta negra al gusto

### Indicaciones:

1. Coloque los rutabagas y las zanahorias en un recipiente grande con agua.
2. Cocine a fuego fuerte hasta que los vegetales estén blandos, aproximadamente 40 minutos. Apague el fuego y escurra.
3. Convierta los vegetales en puré dentro del recipiente hasta que estén suaves con sólo algunos grumos.
4. Agregue la margarina y bata con una cuchara hasta que quede sin grumos.
5. Agregue sal y pimienta al gusto ¡Disfrute!
6. Coloque las sobras en el refrigerador.

**Rinde 8 porciones.**

## Consejos rápidos

- Los rutabagas también son conocidos como nabos suecos o amarillos o nabo de cera.
- Agregue rutabaga a las sopas y a los estofados o hágalos puré con papas.
- 1 rutabaga pequeño (aproximadamente 1 libra y 1/2) equivale a 3 tazas de rutabaga crudo en cubos.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de utilizarlos.

*Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. También puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Si desea más información, llame al 1-800-221-5689.*

¡Visite nuestro sitio web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas grandiosas!