



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT

SPRING SEASONAL PRODUCE

Buying produce that is in season has many benefits including being more affordable and packed full of nutrients. Buying produce in bulk and then freezing them can also help spread your budget. Spring produce is full of amazing health benefits, broccoli promotes bone health, onions improve digestive health, and strawberries protect your heart and can help lower blood pressure!

SPRING PRODUCE:



Broccoli



Lettuces



Strawberries



Green Peas



Onions



Radishes



Turnips



Swiss Chard

TURNIP FRIES

Ingredients:

- 3 pounds turnips
- 1 tablespoon oil
- 1/3 cup parmesan cheese, grated
- 1 teaspoon garlic salt
- 1 teaspoon paprika
- 1 teaspoon onion powder

Directions:

1. Preheat oven to 425°F.
2. Cover baking sheet with aluminum foil and spray with nonstick spray.
3. Peel turnips, cut into French fry size sticks. Place in large bowl, toss with oil.
4. Add spices and parmesan cheese to large resealable bag and mix. Place oiled turnips into bag and shake to coat evenly.
5. Spread on baking sheet. Bake for approximately 20 minutes or until outside is crispy.
6. Serve hot. Serves 8.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT

PRODUCTOS DE TEMPORADA DE PRIMAVERA

Comprar productos agrícolas en temporada tiene muchos beneficios, entre ellos, son más asequibles y están llenos de nutrientes. Comprar productos agrícolas a granel y luego congelarlos también puede ayudarle a extender su presupuesto. Los productos de primavera están llenos de increíbles beneficios para la salud, el brócoli promueve la salud ósea, las cebollas mejoran la salud digestiva y las fresas protegen el corazón y pueden ayudar a reducir la presión arterial.

SPRING PRODUCE:



Brócoli



Lechugas



Fresas



Guisantes verdes



Cebollas



Rábanos



Nabos



Acelga suiza

BASTONES FRITOS DE NABO Instrucciones:

Ingredientes:

- 3 libras de nabo
- 1 cucharada de aceite
- 1/3 taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de cebolla en polvo

1. Precalentar el horno a 425 °F.
2. Cubrir la bandeja de horno con papel de aluminio y rociar con aceite antiadherente en aerosol.
3. Pelar los nabos, cortarlos en bastones del tamaño de las patatas fritas. Colocarlos en un bol grande y mezclarlos con aceite.
4. Agregar las especias y el queso parmesano a la bolsa grande resellable y mezclar. Colocar los nabos con aceite en la bolsa y agitarlos para cubrirlos uniformemente.
5. Esparcirlos sobre la bandeja de horno. Hornear durante aproximadamente 20 minutos o hasta que el exterior esté crujiente.
6. Servir caliente. Rinde 8 porciones.