

Parmesan Crusted Turnips

Ingredients

6 medium turnips, peeled
2 tablespoons, oil
3 cloves garlic, minced
½ cup parmesan cheese, grated
Salt & pepper to taste

Directions

1. Preheat oven to 375°F.
2. Fill large pot with water, add turnips and boil for 20-30 minutes, or until you can cut through.
3. Once soft, place turnips on paper towel. Press down on each so that each is flat. Drain for 15 minutes and let dry.
4. In small bowl, mix garlic, oil, salt, and pepper.
5. Cover baking sheet with aluminum foil or spray with cooking spray. Place turnips on baking sheet.
6. Brush garlic oil mix on each turnip. Sprinkle cheese on top. Repeat on other side of turnip.
7. Bake for 20-25 minutes, flip turnips. Cook for 15 more minutes.
8. Serve hot.

Add any herb/spice to garlic oil mix or choose your favorite cheese.



**COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT**

Parmesan Crusted Turnips

Ingredients

6 medium turnips, peeled
2 tablespoons, oil
3 cloves garlic, minced
½ cup parmesan cheese, grated
Salt & pepper to taste

Directions

1. Preheat oven to 375°F.
2. Fill large pot with water, add turnips and boil for 20-30 minutes, or until you can cut through.
3. Once soft, place turnips on paper towel. Press down on each so that each is flat. Drain for 15 minutes and let dry.
4. In small bowl, mix garlic, oil, salt, and pepper.
5. Cover baking sheet with aluminum foil or spray with cooking spray. Place turnips on baking sheet.
6. Brush garlic oil mix on each turnip. Sprinkle cheese on top. Repeat on other side of turnip.
7. Bake for 20-25 minutes, flip turnips. Cook for 15 more minutes.
8. Serve hot.

Add any herb/spice to garlic oil mix or choose your favorite cheese.



**COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT**

Nabos rebozados con parmesano

Ingredientes

6 nabos medianos pelados
2 cucharadas de aceite
3 dientes de ajo picados
½ taza de queso parmesano rallado
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Llene una olla grande con agua, añada los nabos y hierva durante 20 a 30 minutos o hasta que los pueda cortar.
3. Una vez que estén suaves, coloque los nabos sobre papel de cocina. Presione cada una de ellos para que queden planos. Drene durante 15 minutos y deje secar.
4. En un bol pequeño, mezcle el ajo, el aceite, la sal y la pimienta.
5. Cubra la placa de horno con papel de aluminio o rocíe con aceite en aerosol. Coloque los nabos en la placa de horno.
6. Aplique con un pincel la mezcla de aceite de ajo en cada nabo. Espolvoree el queso encima. Repita en el otro lado del nabo.
7. Hornee durante 20 a 25 minutos, dé vuelta los nabos. Cocine durante 15 minutos más.
8. Sirva caliente.

Añada cualquier hierba o especia a la mezcla de aceite de ajo o elija su queso favorito.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT

Nabos rebozados con parmesano

Ingredientes

6 nabos medianos pelados
2 cucharadas de aceite
3 dientes de ajo picados
½ taza de queso parmesano rallado
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Llene una olla grande con agua, añada los nabos y hierva durante 20 a 30 minutos o hasta que los pueda cortar.
3. Una vez que estén suaves, coloque los nabos sobre papel de cocina. Presione cada una de ellos para que queden planos. Drene durante 15 minutos y deje secar.
4. En un bol pequeño, mezcle el ajo, el aceite, la sal y la pimienta.
5. Cubra la placa de horno con papel de aluminio o rocíe con aceite en aerosol. Coloque los nabos en la placa de horno.
6. Aplique con un pincel la mezcla de aceite de ajo en cada nabo. Espolvoree el queso encima. Repita en el otro lado del nabo.
7. Hornee durante 20 a 25 minutos, dé vuelta los nabos. Cocine durante 15 minutos más.
8. Sirva caliente.

Añada cualquier hierba o especia a la mezcla de aceite de ajo o elija su queso favorito.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT