



Extension Service

ROOT VEGETABLES

A Healthy Harvest!

Buying / Storing

Buy root vegetables that are fresh looking firm, and without cracks, cuts or moldy spots.

Store in the refrigerator for several weeks. Without refrigeration, you will need to use them within one week.

Food Safety

Wash the vegetables thoroughly with cool running water just before peeling or cutting.

Refrigerate leftovers promptly.



**Beets,
Carrots,
Parsnips,
Rutabagas
and
Turnips**

Money Saver

Stock up on root vegetables in the Fall when they are first harvested. They are less expensive then and give variety to meals when other fresh vegetables are out of season.

Look for vegetables that grow in Oregon in your local market. Root vegetable season In Oregon is July to December.

Adapted from Oregon's Healthy Harvest by Portland Metro OFNP



Extension Service

VEGETALES DE RAÍZ

!Una Cosecha Saludable!

Comprando/Guardando

Compre vegetales de raíces que parezcan frescos, duros y limpios y sin grietas ni cortes y sin manchas.

Guarde los vegetales de raíz en el refrigerador por varias semanas. Sin refrigeración necesitará usarlos dentro de la semana.

Comida Sana

Lavar bien los vegetales en un recipiente con agua fría.

Refrigerar los sobrantes de los vegetales inmediatamente.



**Beets,
Carrots,
Parsnips,
Rutabagas
y Turnips**

Ahorrando Dinero

Compre un surtido de los vegetales de raíces durante la temporada de cosecha, son baratos y además les dan una variedad a su comida.

Busque verduras que esten en estación en Oregon en su mercado local. La temporada de cosecha de los vegetales de raíz en Oregon es desde Julio hasta Diciembre.

Adaptado de los materiales del Oregon Healthy Harvest por Portland Metro OFNP

Carrot-Raisin Salad

Makes 4 servings

2 cups **shredded carrots**
(about 4 carrots)
1/4 cup **raisins**
2 Tablespoons **mayonnaise**
2 Tablespoons **plain yogurt**
or orange juice



Directions

1. Combine all ingredients and mix well.
2. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Recipe Source: Sue Nicholson Butkus, Extension Nutrition Specialist, Washington State University

Roasted Root Vegetables

When roasted, most root vegetables like onions, carrots, rutabagas, squash, and parsnips develop a sweet, caramel flavor.

1. Line a shallow roasting pan with aluminum foil. Lightly grease.
2. Wash vegetables and cut in large serving sized pieces.
3. Bake uncovered in a 450° oven until tender and the skins are caramel colored (20 to 30 minutes, depending upon size of vegetable). Season with salt, pepper and herbs if desired.
4. Refrigerate leftovers within 2 hours.

This material was funded in part by the Supplemental Nutrition Assistance Program of USDA. **SNAP puts healthy food within reach** - call Oregon SafeNet at 1-800-723-3638. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability.

© 2009 Oregon State University. OSU Extension Service cooperating. OSU Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. OSU Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Ensalada de Zanahoria y Uvas Pasas

Hace 4 porciones

2 tazas de **zanahoria rallada**
(como 4 zanahorias)
1/4 de taza de **uvas pasas**
2 cucharadas de **mayonesa**
2 cucharadas de **yogur sin fruta**
o de jugo de naranja



Pasos

1. Combine todos los ingredientes y mezclelos bien.
2. Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Origen de la receta: Sue Nicholson Butkus, Especialista en Nutrición, Universidad del Estado de Washington

Vegetales de Raíces al Horno

Cuando se hace al horno muchos de los vegetales como cebollas, zanahorias, rutabagas, calabaza, y parsnips adquieren un sabor dulce.

1. Ponga un papel de aluminio en una cacerola. Engrase el aluminio con un poquito de aceite (con una toalla de papel es mejor).
2. Lave los vegetales y cortelos en pedazos grandes.
3. Hornear a 450° F. hasta que estén blandos y tengan el color de moreno (de 20 a 30 minutos). Sazonarlo con sal y pimienta negra y hierbas al gusto.
4. Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. **SNAP pone alimentos saludables a su alcance** - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades.

©2009 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio