nubites™ No. 427

nutrition tips for today's families

roasted kohlrabi strips

a mild and delicious flavor!

2 medium kohlrabi

1 tablespoon vegetable or olive oil

¼ teaspoon garlic powder

⅛ teaspoon paprika

¼ teaspoon salt

1. Preheat the oven to 450° F. Remove the root and leaves from the kohlrabi. Peel off the outer layer. Cut the kohlrabi into strips and pat dry.
2. Toss the kohlrabi with oil, garlic powder, paprika and salt. Spread out on a metal baking sheet. Place in the oven and roast for 25 to 30 minutes. Turn a couple times while roasting.

nutrition matters® nutrition education that matters

© **Nutrition Matters, Inc.** All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

nubites™ No. 427

nutrition tips for today's families en Español

tiras de colinabo asado

¡un sabor suave y delicioso!

2 colinabos medianos

1 cucharada de aceite vegetal o de oliva

¼ cucharadita de ajo en polvo

⅛ cucharadita de páprika

¼ cucharadita de sal

1. Precalienta el horno a 450° F/232° C. Retira la raíz y las hojas del colinabo. Quita la capa exterior. Corte el colinabo en tiras y séquelo con una toalla de papel.
2. Mezcle el colinabo con aceite, ajo en polvo, páprika y sal. Extiende las tiras en una bandeja metálica para horno. Hornéalas entre 25 a 30 minutos. Voltéalas un par de veces mientras se asan.

nutrition matters® nutrition education that matters

© **Nutrition Matters, Inc.** All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.