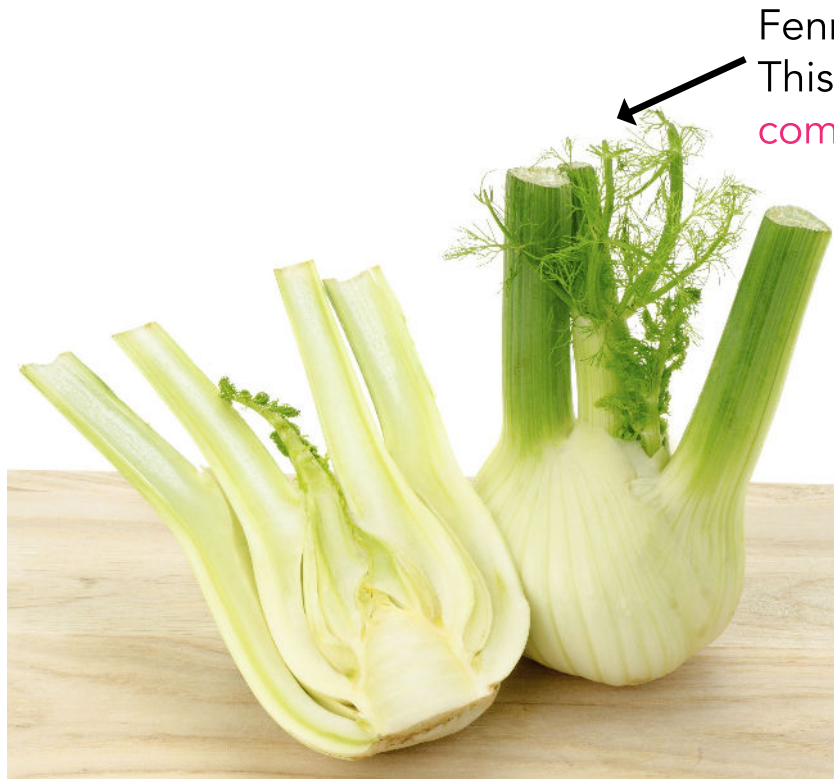


# Fennel (Hinojo)



Fennel fond (Aficionado al hinojo)  
This part is edible! ( Esta parte es comestible)

Tastes similar to black licorice  
(Sabor similar al regaliz negro)

Cook similar to celery  
(Cocine similar al apio)

Use in recipes like: soups, raw salad  
(Se usa en recetas como sopas o ensalada cruda)

## Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

Fennel 101 - How To Buy, Store, Prep & Work With Fennel (Hinojo 101- Como comprar, almacenar, preparar y trabajar con hinojo)

<https://youtu.be/9pOh6SCE7EM>

How to Cook Fennel ( Como Cocinar Hinojo)

<https://www.youtube.com/watch?v=kyvzA57ReYc>

## Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Roasted Fennel & Potato Soup (Sopa de Papas y Hinojo Asado)

<https://simple-veganista.com/roasted-fennel-potato-soup/>

Chickpea and Fennel Ratatouille (Ratatouille de garbanzos e hinojo)

<https://cooking.nytimes.com/recipes/1015123-chickpea-and-fennel-ratatouille>

Curry-Roasted Fennel Salad with Rosemary Tahini Dressing (Ensalada de hinojo asado al curry con aderezo de tahini de romero)

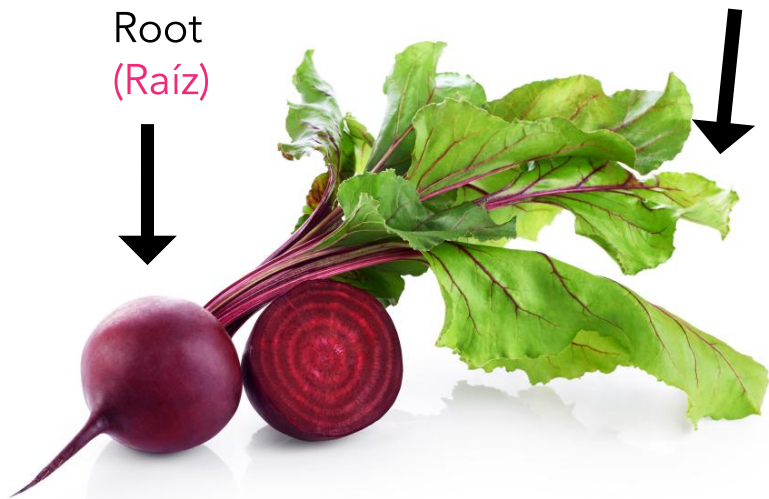
<https://minimalistbaker.com/curry-roasted-fennel-salad-with-rosemary-tahini-dressing/>



Fennel (Hinojo)

# Beets (Remolacha)

The greens and stems are edible! (Las verduras y los tallos son comestibles!)



Root Tastes Like: Earthy and a little bitter  
(La raíz sabe como: terrosa y un poco amarga)

Green/Stems Taste Like: Swiss Chard  
(Verde / Tallos Sabor: Acelga)

Use Roots in salads, pickled, and roasted  
(Use Raíces en ensaladas, en escabeche y asadas)

Use Greens/Stems in soups, sautees, and even raw  
(Use verde / tallos en sopas, salteados e incluso crudos)

## Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

Beets 101 - Everything You Need To Know (Remolachas 101: todo lo que necesitas saber)

<https://www.youtube.com/watch?v=zEta7oc865E>

Simply Sauteed Beet Greens (Hojas de remolacha simplemente salteadas)

<https://www.youtube.com/watch?v=A-gKSLLC2e0>

Beets (Remolacha)

## Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Colorful Beet Salad with Carrot, Quinoa & Spinach (Ensalada de remolacha colorida con zanahoria, quinoa y espinacas)

<https://cookieandkate.com/raw-beet-salad-with-carrot-quinoa-spinach/>

Smoky Black Bean Beet Burgers (Hamburguesas de frijoles negros remolacha ahumados)

<https://minimalistbaker.com/smoky-black-bean-beet-burgers/>

Sauteed Beet Greens with Roasted Beets (Hojas de remolacha salteadas con remolacha asada)

<https://www.eatingbirdfood.com/sauteed-beet-greens-roasted-beets/>



# Spring Carrots (Zanahorias de Primavera)



Root Tastes Like: Sweet and Earthy  
(La raíz sabe como: dulce y terrosa)

Greens Taste Like: Bitter and herby  
(Los verdes saben a: amargo y herbáceo)

Use Roots in salads, roasted, or raw  
(Use Raíces en ensaladas, asadas o crudas)

Use Greens in pesto, sautees, soups  
(Use verdes en pesto, salteados, sopas)



Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

HOW TO CUT A CARROT (Knife Cuts) (CÓMO CORTAR UNA ZANAHORIA  
(Cortes de cuchillo))

<https://www.youtube.com/watch?v=p4xUKTqvN4M>

Eat Your Carrot Greens! (Easy way to sauté them) (Come tus zanahorias!  
(Manera fácil de saltearlos)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5QAimBD2Ow>

Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Roasted Rainbow Carrots with Thyme (Zanahorias arcoíris asadas con tomillo)

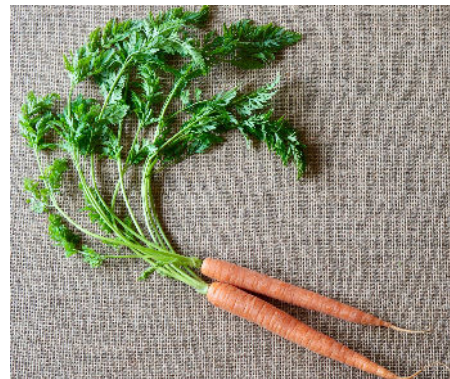
<https://www.fiveearthhome.com/roasted-rainbow-carrots-with-thyme-spring-easter-side-dish-recipe/>

Spring Carrot, Radish and Quinoa Salad with Herbed Avocado (Ensalada de primavera de zanahoria, rábano y  
quinua con aguacate con hierbas)

<https://cookieandkate.com/spring-carrot-radish-and-quinoa-salad-with-herbed-avocado/>

Carrot Top Pesto (Pesto de zanahoria)

<https://yupitsvegan.com/carrot-top-pesto/>



Spring Carrots (Zanahorias  
de Primavera)

# Chard (Acelga)

Leaf  
(Hoja)



Stem  
(Tallo)

Tastes Like: Spinach  
(Sabe a espinaca)

Leaves Taste: bitter, earthy, sweet  
(Hojas Sabor: amargo, terroso, dulce)  
Use leaves in raw salads or sauté in oil  
(Use hojas en ensaladas crudas o saltee en aceite)

Use stems in stir-fry or sauté  
(Use tallos para sofreír o saltear)

## Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

How to Cook Swiss Chard (Cómo cocinar acelgas)

<https://www.youtube.com/watch?v=zorhWyhVRUA>

How To Stem and Cut Swiss Chard (Cómo despalillar y cortar las acelgas)

<https://www.youtube.com/watch?v=Li8JuDh84GU>



Chard  
(Acelga)

## Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Easy Swiss Chard Recipe (Receta fácil de acelgas)

[https://www.simplyrecipes.com/recipes/swiss\\_chard/](https://www.simplyrecipes.com/recipes/swiss_chard/)

Swiss Chard Salad (Ensalada de acelgas)

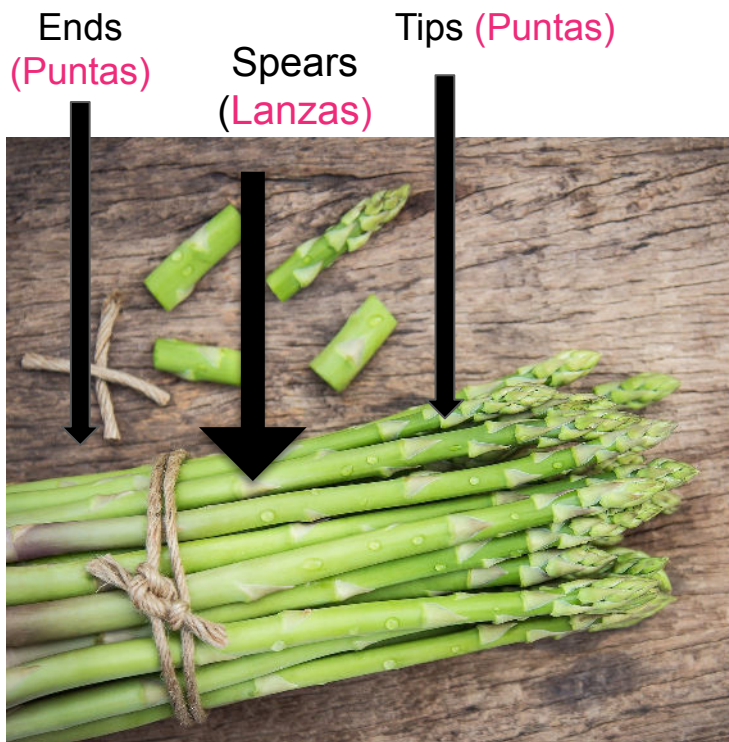
<https://hilahcooking.com/swiss-chard-salad/>

Roasted Swiss Chard Stems (Tallos de acelgas asadas)

<https://www.thespruceeats.com/roasted-swiss-chard-stems-recipe-2217053>



# Asparagus (Espárragos)



Tastes Like: broccoli, green beans, mild, and earthy  
(Sabe a: brócoli, judías verdes, suave y terroso)

Use spears in stir-frys and vegetable roasts  
(Use lanzas en sofritos y asados de verduras)

Use ends and tips in soups  
(Use las puntas in sopas)

Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

How to Make Perfect Grilled Asparagus (Cómo hacer espárragos asados perfectos)

<https://www.youtube.com/watch?v=K2ruz08STI4>

How to Cook Asparagus in a Pan

(Cómo hacer espárragos asados perfectos)

<https://www.youtube.com/watch?v=f30O4ZB66GM&t=52s>



Asparagus (Espárragos)

Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Roasted Asparagus (Espárragos asados)

<https://www.foodnetwork.com/recipes/ina-garten/roasted-asparagus-recipe-1916355>

Creamy Roasted Asparagus Soup (Sopa cremosa de espárragos asados)

<https://vegetariangastronomy.com/creamy-roasted-asparagus-soup/>

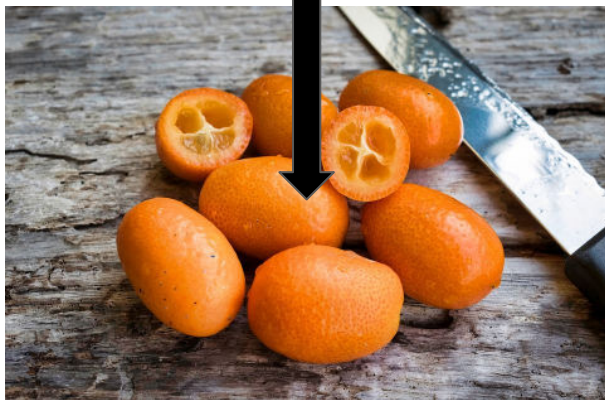
Grilled Asparagus (Espárragos a la Parrilla)

[https://www.simplyrecipes.com/recipes/grilled\\_asparagus/](https://www.simplyrecipes.com/recipes/grilled_asparagus/)



# Kumquat (Naranja China)

The entire fruit is edible  
(peel included!)  
(Toda la fruta es  
comestible ¡con cáscara  
incluida!)



Fruit Tastes Like: citrus, sour, bitter, tangy  
(Sabores de frutas como: cítrico, ácido,  
amargo, picante)

Peel Tastes: sweet  
(Sabores de piel: dulce)

Use spears in stir-frys and vegetable roasts  
(Use lanzas en asados de verduras y  
salteados)

Use in soups, marmalade, or eat raw  
(Usar en sopas, mermeladas o comer crudo)

Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

Quick Tip - Kumquat Rosemary Marmalade (Consejo rápido: mermelada de romero Naranja China)

<https://www.youtube.com/watch?v=61WTbJSUhws>

What is a Kumquat (Qué es una naranja China)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z1XI0YU4n1I>



Kumquat (Naranja China)

Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Kumquat Kale Salad (Ensalada de naranja China)

<https://minimalistbaker.com/kumquat-kale-salad-with-tahini-dressing/>

Chinese Tasty Kumquat (Chino Sabroso Naranja China)

<https://www.justapinch.com/recipes/drink/drink-non-alcoholic-drink/chinese-tasty-kumquat-tea.html>

Quick and Simple Kumquat Marmalade (Mermelada de Naranja China rápida y sencilla)

<https://www.epicurious.com/recipes/member/views/quick-and-simple-kumquat-marmalade-50125006>



# Turnip (Nabo)



Tastes Like: cabbage, raddish, sweet, bitter

(Sabe a: repollo, rábano, dulce, amargo)

Use like a potato, mashed, baked, or boiled in a stew

(Úselo como una papa, machacado, horneado o hervido en un guiso)

Goes well with potatoes, carrots, onion, garlic, olive oil, lemon

(Va bien con patatas, zanahorias, cebolla, ajo, aceite de oliva, limón)

## Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

How To Cook Turnips (Cómo cocinar nabos)

<https://www.youtube.com/watch?v=LIEN1ogmkuo>

Roasted Turnips (Nabo asado)

<https://www.youtube.com/watch?v=rfK3KDRReOp8>



Turnip (Nabo)

## Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Roasted Turnips with Garlic (Nabos asados con ajo)

<https://healthiersteps.com/recipe/easy-roasted-turnips-with-garlic/>

Roasted Root Vegetables With Turnips and Kale (Verduras de raíz asadas con nabos y col rizada)

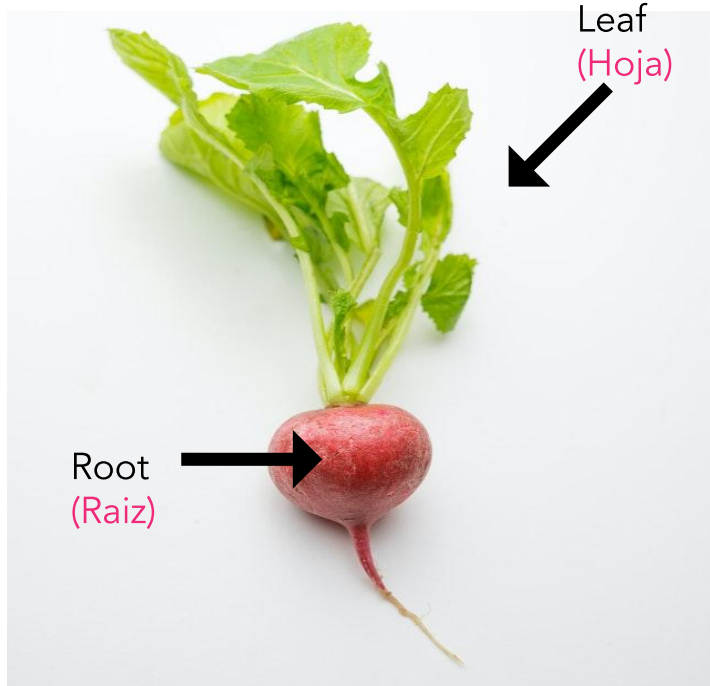
[https://www.simplyrecipes.com/recipes/roasted\\_root\\_vegetables\\_with\\_tomatoes\\_and\\_kale/](https://www.simplyrecipes.com/recipes/roasted_root_vegetables_with_tomatoes_and_kale/)

Spicy Skillet Turnip Greens (Sartén picante de hojas de nabo)

<https://addapinch.com/spicy-skillet-turnip-greens-recipe/>



# Radish (Rábano)



Root Tastes Like: spicy, crisp, zesty  
(Sabor a raíz: picante, crujiente, picante)

Leaf Tastes: peppery, spicy  
(Sabor a hojas: picante, picante)

Use root in salads, roasted, raw  
(Use la raíz en ensaladas, asada, cruda)

Use leaf like spinach: in sautees or pesto  
(Use hojas como espinacas: en salteados o pesto)

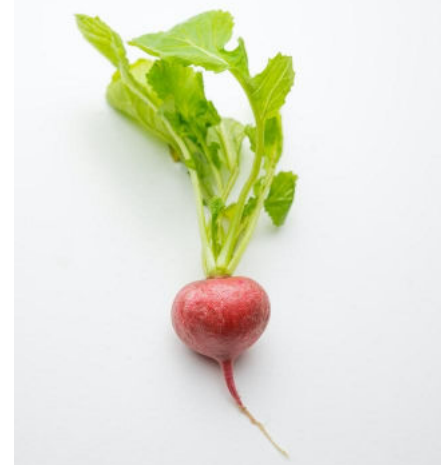
## Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

### How To Eat Radishes (Cómo comer rábanos)

<https://www.youtube.com/watch?v=THbIRBkmZpM>

### How to cook radish greens (Cómo cocinar hojas de rábano)

<https://www.youtube.com/watch?v=tAHvOTf8eYE&t=45s>



Radish (Rábano)

## Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

### Baked Roasted Radishes (Rábanos Asados Al Horno)

<https://www.wickedspatula.com/crispy-roasted-radishes/>

### Lettuce Radish Salad with Lemon Vinaigrette (Ensalada de lechuga y rábano con vinagreta de limón)

<https://www.olgainthekitchen.com/lettuce-radish-salad-with-lemon-dressing/>

### Radish Greens Pesto (Pesto de verduras de rábano)

<https://acleanbake.com/radish-greens-pesto/>



# Jicama

Peel skin before  
cooking or  
eating (Pelar la  
piel antes de  
cocinar o comer)



Tastes Like: A cross between a potato and apple

(Sabe a: Un cruce entre una papa y una manzana)

Cooks similar to: Potato, but can be eaten raw like an apple

(Cocina similar a: papa, pero se puede comer cruda como una manzana)

Use in recipes like: Salsa, stir fry, fruit salad  
(Úselo en recetas como: salsa, salteado, ensalada de frutas)

## Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

The Everyday Chef: How To Peel & Cut Jicama (El chef de todos los días: Cómo pelar y cortar jícama)

<https://www.youtube.com/watch?v=s6r9k0uZX-w>

Jicama Is Probably the Most Exciting Vegetable You're Not Eating (La jícama es probablemente la verdura más emocionante que no estás comiendo)

<https://www.thekitchn.com/jicama-most-exciting-vegetable-youre-not-eating-the-vegetable-butcher-220006>



Jicama

## Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Jicama Slaw (Ensalada de jícama)

<https://selfproclaimedfoodie.com/jicama-slaw/>

Jicama Fries (Baked) (Papas Fritas Jícama (Horneadas))

<https://healthyrecipesblogs.com/jicama-fries/>

Mexican Gazpacho Fruit Salad (Ensalada de frutas con gazpacho mexicano)

<https://www.theharvestkitchen.com/mexican-gazpacho-fruit-salad/>



# Green Bell Pepper (Pimiento Verde)



Tastes Like: The least ripe and most bitter of all bell peppers

(Sabe a: El pimiento menos maduro y más amargo de todos)

Fun Fact: A green bell pepper is just an unripe red, yellow or orange bell pepper!

(Dato curioso: ¡Un pimiento verde es solo un pimiento rojo, amarillo o naranja inmaduro!)

Used in Recipes Like: Stuffed bell peppers, stir fry, fajitas

(Usado en recetas como: pimientos rellenos, salteados, fajitas)



## Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

How to Cut A Bell Pepper - Gordon Ramsay (Cómo cortar un pimiento - Gordon Ramsay)

<https://www.youtube.com/watch?v=hZGqtmwboHU>

How to roast bell peppers - cooking tutorial (Cómo asar pimientos morrones - Tutorial de cocina)

[https://www.youtube.com/watch?v=5Po\\_QZK4A84](https://www.youtube.com/watch?v=5Po_QZK4A84)

## Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Easy Vegan Stuffed Peppers (Pimientos Rellenos Veganos Fáciles)

<https://www.aheadofthyme.com/easy-vegan-stuffed-bell-peppers/>

The Best Ever Vegetarian Fajitas (Las mejores fajitas vegetarianas de la historia)

<https://asimplepalate.com/blog/vegetarian-fajita-recipe/>

Stir-Fry Mushrooms and Bell Peppers (Salteado de champiñones y pimientos morrones)

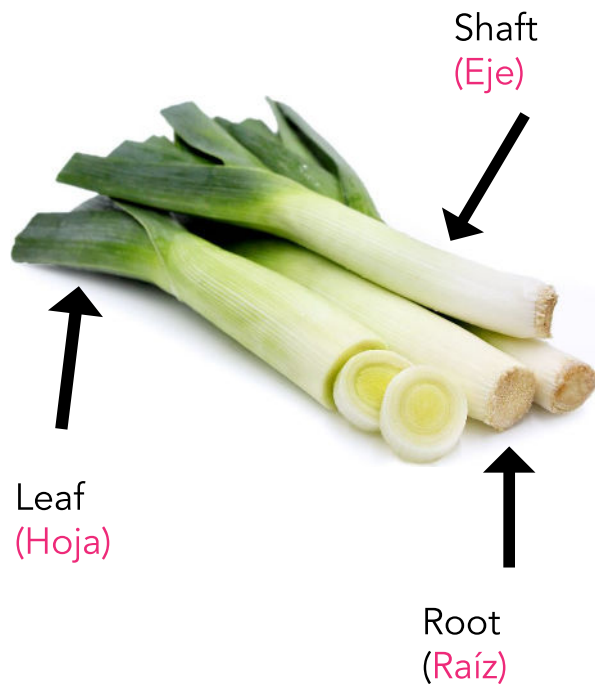
<https://www.food.com/recipe/stir-fry-mushrooms-and-bell-peppers-284500>

Green Bell Pepper  
(Pimiento Verde)





# Leeks (Puerros)



Tastes like a green onion, but a bit sweeter (Sabe a cebolla verde, pero un poco más dulce)

Both leaves and shaft are edible - discard the root

(Tanto las hojas como el tallo son comestibles; deseche la raíz)

Use leaves in stocks, soups, or braised  
(Use hojas en caldos, sopas o estofado)

Use shaft in pastas, salads, or soups  
(Use el eje en pastas, ensaladas o sopas)

## Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

How to Clean and Cut Leeks (Cómo limpiar y cortar puerros)

<https://www.youtube.com/watch?v=njMtD7HnIb8>

How to Easily Cook Leeks (Cómo cocinar puerros fácilmente)

<https://www.youtube.com/watch?v=YiKfzArDzjM>



Leeks (Puerros)

## Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Creamy Vegan Potato Leek Soup (Sopa cremosa de papa y puerro vegana)

<https://veganhuggs.com/creamy-vegan-potato-leek-soup/>

Braised Leek and Carrot with Toasted Crumb (Puerro y zanahoria estofados con miga tostada)

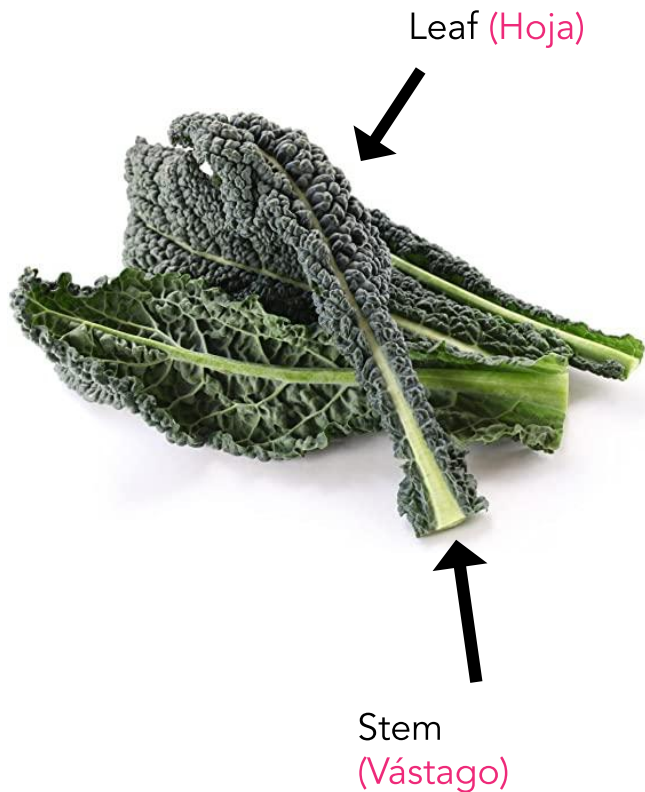
<https://www.garlicandzest.com/braised-leeks-and-carrots-with-toasted-crumb/>

One Pot Greek Style Mushrooms and Leeks (Setas y puerros estilo griego en una olla)

<https://www.olivetomato.com/greekstylemushrooms/>



# Kale (Col Rizada)



Tastes strong and earthy  
(Sabe fuerte y terroso)

Both leaves and stem are edible  
(Tanto las hojas como el tallo son comestibles)

Typically interchangeable with other greens such as spinach, collard greens, and chard  
(Normalmente intercambiable con otras verduras como la espinaca, la col rizada y la acelga)

Use in recipes like kale chips, in smoothies, soups  
(Úselo en recetas como chips de col rizada, en batidos, sopas)

## Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

Seven Things to do with Kale (Siete cosas que hacer con la col rizada)

<https://www.youtube.com/watch?v=p1VCtaPkH2M>

Kale 101: How to Buy, Use, and Work with Kale (Kale 101: como comprar, usar y trabajar con kale)

<https://www.youtube.com/watch?v=EDildT7Zxes>



Kale (Col Rizada)

## Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

8 Kale Chip Recipes (8 recetas de chips de col rizada)

[https://www.meghantelpner.com/blog/8-kale-cCol rizada al curry de coco y boniatohip-recipes/](https://www.meghantelpner.com/blog/8-kale-cCol%20rizada%20al%20curry%20de%20coco%20y%20boniatohip-recipes/)

Coconut Curried Kale and Sweet Potato (Col rizada al curry de coco y boniato)

<https://cookieandkate.com/coconut-curried-kale-and-sweet-potato-recipe/>

Sesame Kale (Col rizada de sésamo)

<https://www.budgetbytes.com/sesame-kale/>

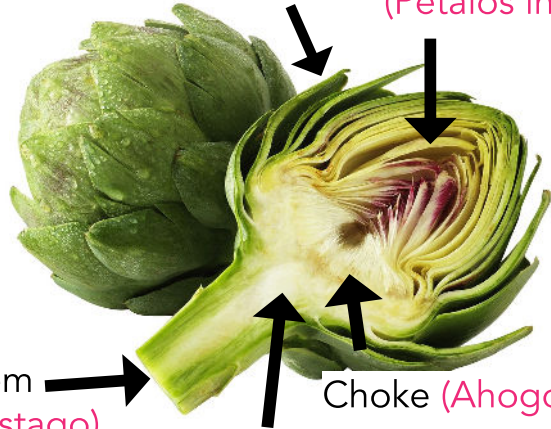
# Artichoke (Alcachofa)

Outer Petals

(Pétalos exteriores)

Inner Petals

(Pétalos internos)



Stem  
(Vástago)

Heart

(Corazón)

Choke (Ahogo)

Tastes mild and nutty, similar to asparagus  
(Sabe suave y a nuez, similar a los espárragos)

The hearts and pulpy insides of petals are edible  
(Los corazones y el interior pulposo de los pétalos son comestibles)

Can be eaten grilled, roasted, steamed, blanched, boiled, or raw  
( Se puede comer a la parrilla, asado, al vapor, escaldado, hervido o crudo)

## Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

How to Cook Artichokes (Cómo cocinar alcachofas)

<https://www.youtube.com/watch?v=ygyzb8BQ0Ec>

How to Stem and Eat an Artichoke (Cómo despalillar y comer una alcachofa)

<https://www.youtube.com/watch?v=S8aMn5fDn70>



Artichoke (Alcachofa)

## Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

The Most Amazing Roasted Artichokes (Como despalillar y comer alcachofa ana)

<https://www.gimmesomeoven.com/amazing-roasted-artichokes/>

How to Cook and Eat an Artichoke (Cómo cocinar y comer una alcachofa)

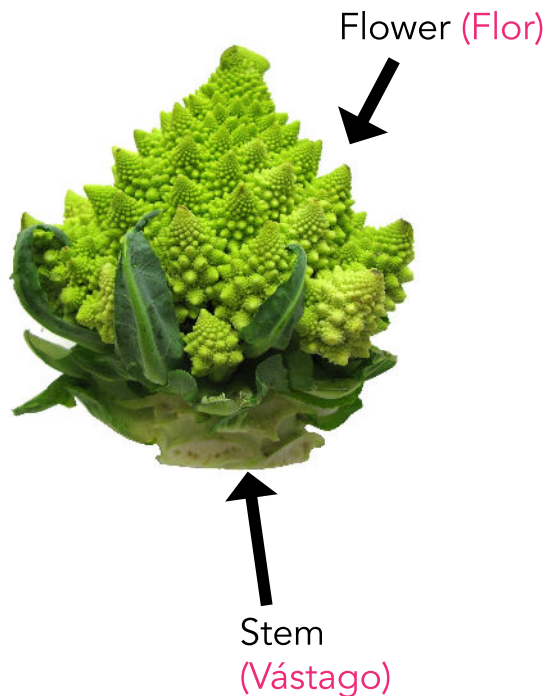
[https://www.simplyrecipes.com/recipes/how\\_to\\_cook\\_and\\_eat\\_an\\_artichoke/](https://www.simplyrecipes.com/recipes/how_to_cook_and_eat_an_artichoke/)

Mediterranean Roasted Artichoke Recipe (Receta de alcachofas asadas mediterráneas)

<https://www.themediterraneandish.com/mediterranean-roasted-artichoke-recipe/>



# Romanesco (Romanesco)



Tastes similar to cauliflower, but milder, sweeter, and nuttier

(Sabe similar a la coliflor, pero más suave, más dulce y más nuez)

Cooks similar to broccoli and cauliflower, and is typically interchangeable

(Se cocina de forma similar al brócoli y la coliflor, y normalmente es intercambiable)

Can be eaten raw, lightly cooked, or cooked through

(Se puede comer crudo, ligeramente cocido o bien cocido)



Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

Trimming and Preparing Romanesco (Recortar y preparar el Romanesco)

<https://www.youtube.com/watch?v=h4vQXEWVG0g>

Cooking with Jolie - Romanesco (Cocinando con Jolie - romanesco)

[https://www.youtube.com/watch?v=XKm\\_6V9sIGE](https://www.youtube.com/watch?v=XKm_6V9sIGE)



Romanesco (Romanesco)

Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Roasted Romanesco (Romanesco asado)

<https://www.allrecipes.com/recipe/235657/roasted-romanesco/>

Romanesco Cauliflower Pasta with Olives, Capers, and Parsley (Pasta de coliflor romanesco con aceitunas, alcaparras y perejil )

<https://www.abeautifulplate.com/romanesco-cauliflower-pasta/>

Romanesco Salad ( Ensalada Romanesco)

[https://www.simplyrecipes.com/recipes/romanesco\\_salad/](https://www.simplyrecipes.com/recipes/romanesco_salad/)

# Green Beans (Judías Verdes)

Seeds are inside!  
(Las semillas están  
adentro!)

Tastes crunchy and grass-like  
(Sabe crujiente y parecida a la hierba)

Can be used in recipes like stir fries,  
casseroles, soups, and stews  
(Se puede usar en recetas como  
salteados, guisos, sopas y guisos)



Pod  
(Vaina)

String (Picadura)

## Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

How to Prepare Fresh Green Beans (Cómo preparar judías verdes frescas)

<https://www.youtube.com/watch?v=fg9219FvCvM>

How to Cook Green Beans Like a Pro (Cómo cocinar judías verdes como un profesional)

[https://www.youtube.com/watch?v=hoRv\\_40VUfg](https://www.youtube.com/watch?v=hoRv_40VUfg)



Green Beans (Judías Verdes)

## Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Vegan Green Bean Casserole (Cazuela de judías verdes veganas)

<https://minimalistbaker.com/vegan-green-bean-casserole/>

Roasted Green Beans (Cazuela de judías verdes asadas)

<https://showmethelyummy.com/roasted-green-beans-recipe/>

Vegan Green Bean, Tomato, and Basil Sheet Pan Dinner (Cena vegana de judías verdes, tomate y albahaca)

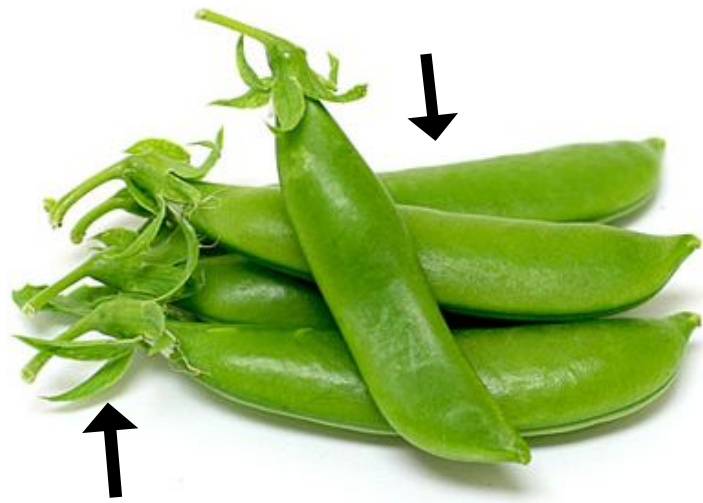
<https://www.allrecipes.com/recipe/262857/vegan-green-bean-tomato-and-basil-sheet-pan-dinner/>



# Sugar Snap Peas (Guisantes)

Pod (Vaina)

Tastes crunchy and sweet  
(Sabe crujiente y dulce)



Calyx  
(cáliz)

Fun Fact: Snap peas are a cross between a snow pea and garden pea - so can usually be substituted for these!

(Dato curioso: los guisantes son un cruce entre un guisante de nieve y un guisante de jardín, ¡así que generalmente se pueden sustituir por estos!)

Can be used in stir fries, sauteed, roasted, or simply eaten raw

(Se puede usar en salteados, salteados, asados o simplemente se pueden comer crudos)



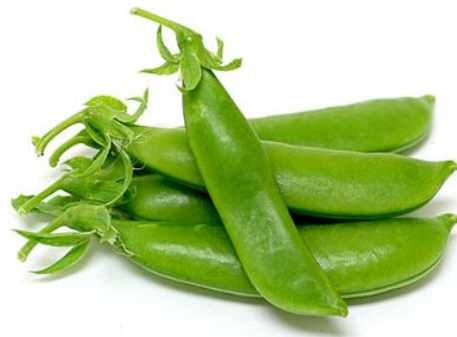
## Cooking Tips (Consejos para Cocinar):

How to Prepare Sugar Snap Peas (Cómo preparar guisantes dulces)

<https://www.youtube.com/watch?v=cKd7YLW2mGo>

How to Cook Sugar Snap Peas (3 Ways!) (Cómo cocinar guisantes dulces (3 formas!))

<https://www.youtube.com/watch?v=fgkKhVkEle4>



Sugar Snap Peas (Guisantes)

## Recipe Ideas (Ideas para Recetas):

Sugar Snap Pea and Carrot Soba Noodles (Fideos soba de zanahoria y guisantes dulces)

<https://cookieandkate.com/sugar-snap-pea-and-carrot-soba-noodles/>

Roasted Sugar Snap Peas (Guisantes dulces tostados)

<https://cleangreensimple.com/recipe/sugar-snap-peas/>

Sugar Snap Pea Salad (Ensalada de guisantes dulces)

<https://avirtualvegan.com/sugar-snap-pea-salad/>