



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos de los Nabos

Compra\$ y Ahorro\$

- ✿ Seleccione nabos que son lisos, sin cortes ni puntos blandos. Deben ser firmes y pesados para su tamaño.
- ✿ Los nabos más pequeños (2 a 3 pulgadas de ancho) tienen el sabor más dulce y la mejor textura. Conforme los nabos maduran, el sabor se puede volver picante o amargo y la textura es resistente y leñosa.
- ✿ Si las hojas están todavía unidas a la raíz, deben ser de color verde intenso y crujientes – no amarilleadas o marchitas.
- ✿ Los nabos frescos están disponibles todo el año pero la temporada pico es de octubre a marzo.
- ✿ A veces los nabos están disponibles en forma congelada.

Coma las raíces y las hojas para consumir más nutrientes como vitaminas A y C



Variedades de Nabo



Existen más de 30 variedades de nabo. Difieren en tamaño, color, sabor y uso.

Nabos con cuello púrpura— la variedad más común. Es un nabo blanquecino cuya parte superior es purpúrea. La pulpa tiene un sabor ligeramente dulce. El sabor de la raíz y las hojas se hace más suave cuando se cocina.



Nabos rojos— Su color rojo vibrante hace que parezcan rábanos muy grandes. La carne interior es blanca con rayitas ocasionales de rojo y un sabor dulce. Se puede encontrarlos en los mercados de agricultores.

Nabos enanos— variedades especiales. Pueden ser de color blanco, dorado, rosita o con cuello de color púrpura. Usualmente miden aproximadamente una pulgada de ancho. Son mejores recién cosechados—no se conservan bien. La mayoría se pueden cocer y comer enteros, inclusive las hojas.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos



- Quite las hojas del nabo de la raíz y guarde por separado en una bolsa de plástico perforada o abierta en el refrigerador. Use dentro de unos días.
- Refrigere las raíces del nabo sin lavarse en una bolsa de plástico flojamente cerrada. Use dentro de una semana para obtener el mejor sabor.

- Frote las raíces de nabo con un cepillo o sus manos debajo de agua corriente justo antes de usar. Recorte la punta de la raíz larga y delgada. Use un pelador de verduras para remover solo una capa delgada de la piel.
- Los nabos escaldados o cocidos se pueden congelar. Para la mejor calidad, use antes de 8 a 10 meses.

Matemáticas de los Nabos

1 libra = 2 a 3 nabos medianos = 3 tazas en cubitos o aplastados
6 a 7 tazas de hojas verdes sin cocer = 1 taza cocida

Cómo Cocinar Nabos

Puré de Nabos y Papas

Ingredientes:

- ½ libra de **nabos**, pelados y cortados en cubitos
- 1 libra de **papas**, peladas y en cubitos
- ¼ de taza de **crema agria baja en calorías o suero de mantequilla**
- ½ cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**

Preparación:

1. Ponga a hervir los nabos y papas en suficiente agua para cubrir los hasta que estén tiernos, 15 a 20 minutos.
2. Escorra las verduras y aplaste.
3. Incorpore la crema agria, la sal, la pimienta y el ajo en polvo. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2½ tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 20 a 25 minutos

Visite
FoodHero.org/es
para la receta de
Panqueques de
Nabos Chinos

Nabos con Glaseado de Maple

Ingredientes:

- 1 cucharada de **margarina o mantequilla**
- 3 cucharadas de **miel de maple**
- ½ cucharadita de **canela**
- 2 cucharaditas de **jugo de limón**
- 3 tazas de **nabos**, pelados y en cubitos
- 2 tazas de **camote**, en cubitos

Preparación:

1. Derrita la margarina y añada la miel de maple, la canela y el jugo de limón.
2. Mezcle los nabos y el camote en una cacerola mediana. Añada la mezcla de la miel de maple y revuelva para queden cubiertos uniformemente.
3. Cubra y hornee a 400 grados F por 15 a 20 minutos. Destape y hornee hasta que queden dorados (20 a 30 minutos). Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde aproximadamente 4 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 35 a 50 minutos

Nabos Sabrosos

Ingredientes:

- ¼ de taza de **cebolla**, picada
- 1 diente de **ajo** o ¼ de cucharadita de **ajo en polvo**
- 1½ cucharaditas de **margarina o mantequilla**
- 3 **nabos** medianos, pelados y en cubitos
- ½ cucharadita de **azúcar**
- 1 taza de **caldo** (pruebe de pollo o verdura)
- 1½ cucharaditas de **jugo de limón**
- 4½ cucharaditas de **perejil** picado fresco o 1½ cucharaditas de **perejil seco**
- ⅛ de cucharadita de **sal y pimienta**

Preparación:

1. En una sartén mediana sobre fuego medio, saltee la cebolla y el ajo en la margarina hasta que queden suaves (aproximadamente 5 minutos).
2. Añada los nabos y la azúcar. Saltee, revolviendo ocasionalmente, hasta que queden ligeramente dorados.
3. Añada el caldo y caliente hasta que hierva. Reduzca el calor a fuego lento y cocine hasta que se evapore el líquido y los nabos estén suaves (aproximadamente 30 a 40 minutos).
4. Quite de la llama. Mezcle el jugo de limón, el perejil, la sal y la pimienta. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 3 tazas

Tiempo de preparación: 15 a 20 minutos

Tiempo para cocinar: 35 minutos



- Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enseñe a los niños a:
 - lavar las hortalizas bajo agua fría corriente. Un cepillo para verduras funciona bien en los nabos.
 - usar un pelador de verduras para remover solo una capa delgada de piel de verduras.
 - medir los ingredientes y mezclarlos.