



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Nabos



Compre y Ahorre

- ❁ Elija nabos que sean lisos, firmes y pesados para su tamaño. Evite los nabos con cortes o puntos blandos.
- ❁ Si las hojas verdes están adheridas, deben verse frescas. Evite las hojas verdes que estén amarillas o marchitas.
- ❁ Para obtener el mejor sabor y textura, elija nabos tiernos de aproximadamente 1 pulgada de ancho o nabos medianos de 2 a 3 pulgadas de ancho.
- ❁ Los nabos frescos están disponibles todo el año. En Oregón, encuentre nabos locales de octubre a marzo.
- ❁ En algunas tiendas se pueden encontrar nabos y hojas verdes enlatadas y congeladas.

Coma las raíces y las hojas que contienen vitaminas A y C.



Morados (Purple Top)



Bebé (Baby)



Rojos (Scarlet)



Dorados (Golden)

Acerca de los Nabos

- ❁ Los nabos son tubérculos con hojas verdes que se pueden comer. Tienen diferentes colores, formas y tamaños.
- ❁ Los nabos pertenecen a la familia de la mostaza junto con las coles de Bruselas, el repollo, la col rizada y el brócoli.
- ❁ El sabor de los nabos y sus hojas verdes es suave con un poco de dulzura y especias picantes.

Matemáticas de los Nabos

1 libra =
2 a 3 nabos medianos =
3 tazas cortados en cubitos
o machucados
6 a 7 tazas de hojas verdes
crudas = 1 taza cocidas

Almacene Bien Desperdicie Menos

- ❁ Si tienen hojas adheridas, córtelas y refrigérelas en un recipiente hermético. Use dentro de unos pocos días. Enjuague justo antes de usar.
- ❁ Refrigere los nabos en un recipiente con circulación de aire. Para obtener el mejor sabor, use dentro de 1 semana.

- ❁ Frote los nabos con un cepillo o con las manos bajo el chorro de agua justo antes de usarlos. Recorte ambos extremos. Utilice un pelador de verduras para quitar una fina capa de piel, si lo desea.
- ❁ Congele los nabos escaldados o cocidos en recipientes para congelar hasta por 1 año.



Modificación Rápida

- ❁ Corte los nabos en rodajas para ensalada o encurtidos para refrigerar.
- ❁ Sirva los nabos pequeños enteros con su dip favorito.
- ❁ Rostice, hornee o hierva y sazone de muchas maneras.
- ❁ Mézclelos con papas blancas o camote u otros tubérculos.
- ❁ Pique y saltee con zanahorias, apio y cebolla para condimentar sopas, guisos y frijoles.
- ❁ Prepare hojas de nabo como las hojas de betabel o la col rizada.

Disfrute de los Nabos

Visite
FoodHero.org/es
para obtener una
receta de
Panqueques
de Nabo

Nabos Sabrosos

Ingredientes:

- 1/4 de taza de **cebolla** cortada en cubitos
- 1 diente de **ajo**, finamente picado o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 1/2 cucharaditas de **mantequilla**
- 3 **nabos** medianos, finamente picados
- 1/2 cucharadita de **azúcar**
- 1 taza de **caldo** bajo en sodio (cualquier tipo)
- 1 1/2 cucharaditas de **jugo de limón amarillo**
- 4 1/2 cucharaditas de **perejil** fresco picado o 1 1/2 cucharaditas de perejil seco
- 1/8 de cucharadita de **sal y pimienta**

Preparación:

1. En un sartén sobre fuego medio, caliente la cebolla y el ajo en mantequilla hasta que queden suaves, aproximadamente 5 minutos.
2. Añada los nabos y el azúcar. Revuelva hasta que los nabos queden ligeramente dorados.
3. Añada el caldo y caliente hasta que hierva. Reduzca a fuego lento y cocine hasta que el líquido se evapore y los nabos queden suaves, aproximadamente 30 a 40 minutos.
4. Quite de la llama. Añada el jugo de limón, el perejil, la sal y la pimienta mientras revuelve. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 1/2 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 20 a 25 minutos

Puré de Nabos y Papas

Ingredientes:

- 1/2 libra de **nabos**, finamente picados
- 1 libra de **papas**, cortadas en cubitos
- 1/4 de taza de **crema agria** baja en grasa o buttermilk
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1/4 cucharadita de **pimienta**
- 1/2 cucharadita de **ajo en polvo**

Preparación:

1. Ponga las papas y los nabos en una cacerola y cubra con agua fría. Caliente hasta que hiervan y cocine a fuego lento hasta que las verduras queden suaves, aproximadamente 15 a 20 minutos.
2. Escorra las verduras y aplaste para hacer un puré.
3. Añada la crema agria, la sal, la pimienta y el ajo en polvo mientras revuelve. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 1/2 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 20 a 25 minutos

Nabos con Glaseado de Maple

Ingredientes:

- 1 cucharada de **mantequilla**, derretida
- 3 cucharadas de **miel de maple**
- 1/2 cucharadita de **canela**
- 2 cucharaditas de **jugo de limón amarillo**
- 3 tazas de **nabos** en cubitos
- 2 tazas de **camote** en cubitos

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. En un tazón, mezcle la mantequilla, la miel de maple, la canela y el jugo de limón amarillo.
3. Mezcle los cubitos de nabos y camote en un molde para hornear. Añada la mezcla de miel y revuelva para que queden cubiertos uniformemente.
4. Cubra y hornee por 15 a 20 minutos. Destape y hornee hasta que queden dorados, 20 a 30 minutos. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 35 a 50 minutos



¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enseñeles a los niños a:

- ✿ enjuagar verduras bajo agua fría de la llave. Un cepillo para verduras funciona bien con los nabos.
- ✿ usar un pelador de verduras para quitar una capa delgada de piel de las verduras, si desea.
- ✿ medir y mezclar ingredientes.