

NABO SUECO



¿A QUÉ SABEN?

Los nabos suecos tienen un sabor dulce y ligeramente amargo. Cuando se cocinan, tienen un sabor y una textura similar a las papas.

¿CÓMO LOS ELIJO?

Elija un nabo sueco suave, pesado y firme. Cuando más pequeños son, más dulces son. Busque un color morado y amarillo anaranjado claro y un ancho de aproximadamente 3 a 5 pulgadas. Son mejores cuando están en temporada, de octubre a noviembre, pero están disponibles durante todo el año.

¿CÓMO LOS ALMACENO?

Los nabos suecos duran meses almacenados en una bolsa de plástico en un área fresca y refrigerada. Retire las verduras y quíteles la parte superior antes de guardarlas.

¿CÓMO LO PREPARO?

1. Con un cepillo para verduras, frote el nabo sueco con agua tibia para quitar la cubierta cerosa.
2. Retire la parte superior/tallo.
3. Quite la piel para usarlo crudo y cocido.



Corte el nabo sueco en trozos y rocíelo con aceite y **ase**, agréguelo a tazones o como acompañamiento. **Hierva y triture** el nabo sueco picado o agregue cubos a un guiso. El nabo sueco crudo se puede rallar para añadir a una ensalada.

NABO SUECO ASADO

Ingredientes

- 1 nabo sueco grande
- 3 cucharadas aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- ½ cucharadita vinagre de sidra de manzana
- Perejil picado

Preparación

1. Precaliente el horno a 425 F.
2. Frote, pele y corte el nabo sueco en cubos.
3. Mezcle el nabo sueco, el aceite de oliva, la sal y la pimienta en una bandeja para hornear.
4. Ase hasta que esté dorado y suave, aproximadamente 40 minutos.
5. Mezcle con vinagre de sidra de manzana y perejil picado.
6. Sirva como acompañamiento de carne u otro plato principal.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Al hacer puré de nabo sueco, agregue una cucharada de azúcar al agua hirviendo para reducir el sabor amargo.