

NABOS



¿A QUÉ SABEN?

Los nabos tienen un sabor terroso y ligeramente amargo. Los nabos crudos son crujientes y tienen un sabor a pimienta parecido al rábano. Cuando se cocinan, los nabos se vuelven más suaves y adquieren un sabor más dulce.

¿CÓMO LOS ELIJO?

Busque nabos de tamaño mediano que se sientan pesados para su tamaño y que sean suaves, sin abolladuras ni magulladuras. Si aun tiene el tallo, seleccione los que tienen hojas vibrantes y frescos.

¿CÓMO LOS ALMACENO?

Retire las hojas verdes y cualquier resto de tierra. Coloca los nabos en un recipiente y cúbrelos con un paño o toalla de papel húmedo. Guárdelos en el refrigerador por hasta 4 a 5 meses.

¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Retire las hojas verdes de los nabos.
2. Enjuague los nabos con agua fría y use un cepillo para verduras para frotarlos suavemente y eliminar la suciedad o las zonas ásperas.
3. Recorte los extremos de los nabos.
4. Corte los nabos en las formas y tamaños deseados según lo requiera la receta.

Los nabos se pueden **asar, saltear, hervir**, hacer **puré**, agregue a guisos, sopas, salteados o ensaladas.

Vegetales Asados al Horno

Rinde 8 porciones de ½ taza cada una

Ingredientes

- 1 calabaza pequeña
- 1 cebolla grande
- 1 zanahoria
- 1 nabo
- 1 papa o batata grande
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita tomillo seco
- 2 cucharaditas romero seco
- ½ cucharadita sal
- Pimienta negra al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Enjuague o frote todas las verduras. Pele la calabaza y quitele las semillas.
3. Corte todas las verduras (excepto el ajo) en cubos del tamaño de un bocadillo. Mantenga los dientes de ajo enteros.
4. En un tazón grande, combine el aceite de oliva, el limón, el tomillo, el romero, la sal y la pimienta. Agregue las verduras y mezcle bien. Extienda en una plancha para hornear grande.
5. Hornee a 400°F durante 40 a 50 minutos, revolviendo cada 15 minutos, hasta que se dore ligeramente.

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



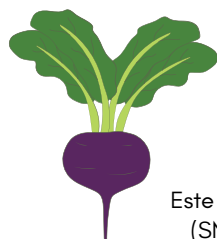
RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed



¡CONSEJO DE RECETA!

Utilice cualquier mezcla de tubérculos en esta receta.