

# NABO



## Puntos Claves:

- ▶ Buena fuente de vitamina C.
- ▶ Seleccione nabos nacarados y pesados con hojas frescas (si aún están unidos) y sin puntos blandos. Los nabos pequeños y medianos son los más dulces.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y vegetales frescas.
- ▶ Guarde los nabos en el refrigerador en una bolsa de plástico perforada solo por unos días porque se vuelven amargos con el almacenamiento prolongado.

## Consejos Rápidos

- ▶ Usa nabos en lugar de usar papa en su receta favorita. Pruébalos al horno o hervidos en guisados, sopas y salteados o cocidos al vapor.
- ▶ Recuerde que para su hijo/a este dispuesto a probar un nuevo alimento es necesario ofrecerle entre 8 a 12 veces, y mucho menos a que le guste.
- ▶ Limpie los nabos lavándolos bajo agua limpia mientras frotando con las manos o estregar con un cepillo limpio.
- ▶ Disfrute del nabo rallado en lugar de repollo de col en su próxima receta de ensalada de col casera.

## Asado de Vegetales de Raíz

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente para cocinar  
1 papa, cortada en cubos de 1 pulgada  
1 nabo, cortado en cubos de 1 pulgada  
1 camote, cortada en cubos de 1 pulgada  
1 colinabo, cortado en cubos de 1 pulgada  
2 zanahorias, cortadas en cubos de 1 pulgada  
1 cebolla, picada en trozos grandes  
1 cda. de aceite de canola  
1 cda. de romero seco  
1 cda. de ajo en polvo  
1 cda. de salvia seca  
3 cdas. de queso parmesano

### Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350°F. Rocíe una bandeja para hornear con el aceite en aerosol antiadherente.

2. Lave las papas, los nabos, los colinabos y las zanahorias dejando la piel y corte en cubos. Como están en cubos, agréguelos a un recipiente de bolsa grande de almacenamiento.
3. Agregue la cebolla picada, el aceite y los condimentos a la bolsa de plástico.
4. Selle la bolsa de plástico y agite bien para mezclar bien los condimentos.
5. Agregue el contenido de la bolsa en una capa uniforme en la bandeja para hornear.
6. Hornee a 350°F durante 1 hora o hasta que estén tiernos. Espolvoree con queso parmesano antes de servir.

**Por porción:** 104 calorías; 3g de grasa; 3g de proteína; 17g de carbohidratos; 3g dietético fibra; 2mg de colesterol; 78mg de sodio.

## Nabos

Rinde: 8 porciones

### Ingredientes:

2 cubitos de caldo de vegetales  
2 tazas de agua  
6 nabos, pelados y cortados en cubitos  
1 taza de cebolla, picada  
4 dientes de ajo, picados  
3 cdas. de crema agria baja en grasa  
sal al gusto  
Pimienta negra molida al gusto  
4 onzas de queso cheddar bajo en grasa, rallado  
1 cda. de perejil seco (opcional)

### Instrucciones:

1. En una cacerola a fuego alto, agrega los cubitos de caldo de vegetales y agua, y deje hervir.

Cocine hasta que el cubo de caldo se disuelve, aproximadamente 1 minuto.

2. Agregue los nabos, la cebolla y el ajo, deje hervir de nuevo y cocine la mezcla hasta que los nabos estén tiernos, unos 10 minutos.
3. Reduzca el fuego a fuego lento y deje cocinar hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado, unos 10-15 minutos más.
4. Agregue poco a poco la crema agria para cubrir los nabos. Espolvorea con sal y pimienta al gusto y cubra con queso cheddar rallado y perejil, si lo desea.

**Por porción:** 68 calorías; 2g de grasa (1g de grasa saturada); 5g de proteína; 9g de carbohidratos; 2g dietéticos fibra; 4mg de colesterol; 316mg de sodio.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension  
Suffolk County**

[ccesuffolk.org/community-education](http://ccesuffolk.org/community-education)



Cornell Cooperative Extension of Suffolk County  
423 Griffing Ave, Ste 100  
Riverhead, NY 11901-3071  
631.727.7850 • [www.ccesuffolk.org](http://www.ccesuffolk.org)

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.