

# Nabo

## Puntos clave

- Para asegurarse de una buena compra, escoja nabos firmes y pesados con cáscaras suaves y sin magulladuras. Si tiene las hojas, no deben estar resacas.
- Para cocinarlos hay que quitarles el extremo verde. Lavarlos bien. Se los puede comer crudos o cocidos.
- Para mantenerlos frescos, guárdelos sin lavar en el refrigerador por hasta 2 semanas. Las hojas se pueden guardar envueltas en una toalla de papel húmeda durante 2 o 3 días.
- Los nabos contienen vitamina C, buena para combatir resfríos y sanar cortes.



## Nabos al queso

### Ingredientes:

1 taza de caldo de gallina,  
3 tazas de nabos en cubos,  
1/4 de taza de cebolla picada,  
2 dientes de ajo picados,  
2 cucharadas de crema agria baja en grasas,  
sal y pimienta a gusto y  
1/2 taza de cheddar rallado bajo grasas  
queso

### Procedimiento:

1. Colocar los nabos, el caldo de gallina, la cebolla y el ajo en una olla mediana.
2. Llevar a hervor a fuego medio alto. Cocinar hasta que los nabos estén tiernos, alrededor de 10 minutos.
3. Bajar el fuego a medio hasta que se reduzca casi todo el líquido, aproximadamente unos 10 o 15 minutos más.
4. Agregar la crema ácida y revolver. Agregar sal y pimienta a gusto. Terminar con el queso. ¡A disfrutar!
5. Guardar las sobras en el refrigerador.

**Rinde 4 porciones.**

## Zanahorias y nabos

### Ingredientes:

1 cucharada de margarina blanda,  
2 tazas de nabos en cubos,  
3 zanahorias en rebanadas,  
1 cucharada de azúcar morena y  
sal y pimienta a gusto.

### Procedimiento:

1. Derretir la margarina a fuego medio en una sartén grande.
2. Agregar los nabos y las zanahorias. Revolver y asegurarse de que queden en una sola capa. Cocinar 4 minutos.
3. Revolver y asegurarse nuevamente de que queden en una sola capa. Cocinar otros 4 minutos sin revolver.
4. Agregar 2/3 de taza de agua, el azúcar, la sal y la pimienta. Revolver. Tapar la sartén.
5. Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos, alrededor de 10 minutos.
6. Destapar la sartén y cocinar 1 o 2 minutos más, revolviendo hasta que no quede casi líquido. ¡A disfrutar!
7. Guardar las sobras en el refrigerador.

**Rinde 4 porciones.**

## Consejos rápidos

- A los nabos se los puede hervir, cocinar al vapor o asar.
- Los nabos en trozos se pueden agregar a sopas y guisados. O bien hacerlos puré y agregarlos al puré de papas.
- Una libra de nabos contiene entre 4 y 6 nabos pequeños. Una libra de nabos equivale a una 4 tazas de nabos crudos en trozos.
- Recuerde enjuagar todas las frutas y vegetales antes de usarlos.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades y un empleador. Este material fue financiado por el Programa de cupones para alimentos del USDA. El Programa de cupones para alimentos proporciona asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Si desea saber más, comuníquese al 1-800-221-5689.

Ingrese a nuestro sitio web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) y encuentre más recetas fabulosas