

Información nutricional

El nabo es una fuente excelente de:

- Vitamina A para ayudar en el **correcto crecimiento y desarrollo, mantener un buen sistema inmunológico y para una buena visión.**
- Vitamina C para **combatir infecciones y ayudar en la curación.**
- Vitamina K y calcio para **tener los huesos fuertes.**
- Vitamina M (ácido fólico) para un cerebro sano.
- Luteína para tener **los ojos y el corazón sanos.**
- Se cree que el nabo tiene **un compuesto que ayudan a prevenir el cáncer.**

NABO



¿Qué es un nabo?

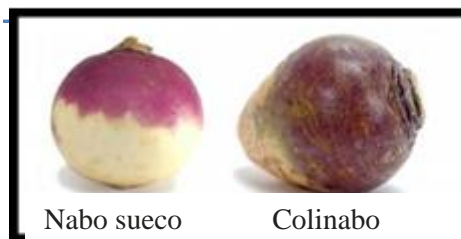
El nabo está relacionado con la rúcula (o arúgula) y el rábano.

El nabo es un tubérculo que crece alrededor de todo el mundo.

Algunos nabos son blancos y otros son morados en la parte de arriba. El color morado en la parte superior indica dónde les ha dado el sol.

Curiosidades sobre el nabo

- Porque es fácil de cultivar, el nabo se consume en todo el mundo, incluidos Turquía, Japón, Australia, Irán e India.
- La hoja del nabo tiene más nutrientes que la raíz. Comer ambos para el total beneficio de la planta.
- Buscar nabos pequeños y suaves que a lo mejor son morados en la parte superior.
- El colinabo es muy similar al nabo, aunque el sabor y la textura son diferentes. Los colinabos son mucho más grandes y tienen son más ásperos y con un morado más oscuro que el nabo.



Los grelos, las hojas del nabo.

¡El logo de Sno-Valley Harvest logo es un nabo!



hopelink
Helping people. Changing lives.

COMO PREPARAR LOS NABOS

CÓMO:

GUARDAR:

Guardar los nabos en una bolsa de plástico en el refrigerador de 1 a 2 meses. No lavarlos hasta que se vayan a comer.

GRELOS:

Los grelos se pueden lavar y guardar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta que se vayan a comer. Quitarles el agua antes de meterlos en el refrigerador para conservarlas mejor.

Los grelos se pueden hacer al vapor, salteados o ponerlos en sopas para aumentar la cantidad de vitaminas y minerales de las mismas.

Preparado por Voluntarios de Hopelink

Referencias

1. Turnip Greens. Whfoods.com
2. Turnip photo: vegancoach.com
3. Mashed turnip photo and recipe. Cooking.lovetoknow.com
4. Turnips. Mayclinic.com

Una raíz vesátil

El nabo se puede comer de diferentes maneras: crudo como si fuera un rábano o una zanahoria o bien hecho tiras para ponerlo en ensaladas.

El nabo se puede asar, hacer a la parrilla, saltear, al horno y en puré como si fuera un puré de papa. De hecho, mucha gente lo cuece con papas cuando hace un puré

El nabo queda muy rico en ensaladas, guisos, sopas, salteado, como guarnición o en un burrito. Su sabor delicado hace que se pueda agregar fácilmente en muchos platos.

Puré de nabo

Ingredientes

- 1 libra de nabos pelados y cortados en cubos (como 3 tazas o 5 nabos medianos)
- 1/8 de taza de leche o caldo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 cucharada de azúcar
- 1/2 cucharita de sal
- Pimienta molida
- 3 tazas de agua

1. Poner los nabos en una olla con suficiente agua para cubrirlos.
2. Deja que el agua hierva y agregar el azúcar.
3. Bajar el fuego a medio y cubrir la olla. El agua tiene que hervir un poco, no a borbotones.
4. Cocinar de 10 a 15 minutos o hasta que la verdura esté tierna cuando se la pincha con un tenedor.
5. Quitar del calor y escurrir.
6. Poner de nuevo la verdura en la olla caliente y agregar la leche, la sal y la pimienta.
7. Machacarlos con un triturador de papas o una batidora de mano hasta que esté suave y cremoso.



hopelink
Helping people. Changing lives.