

Nabos

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

Los nabos tienen un sabor dulce, picante y parecido al rábano. Están llenos de nutrientes esenciales.

- BAJO EN GRASAS
- SIN COLESTEROL
- BAJO EN SODIO

ELEGIR: Seleccione nabos firmes y sin puntos blandos. Deben tener la piel suave y un color blanco limpio.

ALMACENAR: Mantenga los nabos en un lugar fresco y oscuro o en el cajón para verduras del refrigerador donde puedan permanecer frescos durante algunas semanas.

PREPARAR: Lave bien los nabos. Retire los extremos. Pele la piel si lo prefiere, luego córtela o córtela en rodajas según sea necesario para su receta.

COMER: Corte los nabos en cubos, rocíelos con aceite de oliva y espolvoree con sal, pimienta y hierbas. Ase a 400°F durante 25-30 minutos hasta que estén dorados y tiernos.

Hierva los nabos en cubos hasta que estén suaves, aproximadamente de 20 a 25 minutos. Escurrir los nabos y triturarlos con sal, leche y mantequilla o aceite hasta que quede suave.

Cocine la cebolla picada en una sartén con aceite. Agregue a la sartén los nabos cortados en cubos y suficiente caldo de verduras para cubrir los nabos. Cocine a fuego lento hasta que los nabos estén tiernos. Mezclar hasta que esté suave. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Corta los nabos en palitos y sírvelos con una salsa cremosa o hummus como refrigerio crujiente.

0.1g
GRASA

34
CAL

1g
PROTEÍNAS

2g
FIBRE

8g
CARB

*Por nabo mediano

Zanahorias y nabos glaseados

INGREDIENTES:

- ¾ libra de nabos, cortados en trozos de 1 pulgada
- ¾ libra de zanahorias, cortadas en trozos de 1 pulgada
- 2 cucharaditas de mantequilla sin sal
- ½ cucharadita de azúcar
- Sal kosher y pimienta negra recién molida

INSTRUCCIONES:

- 1 Coloque las verduras en una sartén lo suficientemente grande como para que queden en una sola capa. Agrega suficiente agua para que llegue hasta la mitad de sus lados junto con la mantequilla y el azúcar.
- 2 Deje hervir a fuego alto, luego ajuste el fuego para mantener la cocción a fuego lento. Cubra las verduras con una ronda de papel pergamino lo suficientemente grande como para caber en el diámetro interior de la sartén, o con la tapa entrea-bierta. Cocine a fuego lento las verduras hasta que estén tiernas, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
- 3 Retire la tapa y suba el fuego a alto. Mezcle las verduras con frecuencia en la sartén, mientras el líquido se evapora hasta obtener un glaseado suave y brillante. Sazone con sal y pimienta al gusto y sirva.

