

Nabos Majados

2 tazas nabos crudos, pelados, cubados
1 taza papas Yukon peladas, cubadas
1/4 taza cebolla picada

1/4 cucharadita sal de ajo
1 cucharadita mantequilla
1 1/2 cucharadita crema agria de grasa reducida

Lave, pele y cubee los nabos y papas. Trocee la cebolla. **Hierva** los nabos, papas y cebolla hasta que estén tiernas. **Escorra y maje** la mezcla con una batidora o majador de papas.

Agregue la crema agria, mantequilla y sal de ajo. Mézclelas bien.
Hace: 6 porciones, 1/2 taza

Análisis nutricional:
50 calorías; 1 g total grasa;
5 mg de colesterol; 75 mg sodio;
10 g carbohidratos; 2 g fibra;
3 g azúcar; 2 g proteína



Nabos Majados

2 tazas nabos crudos, pelados, cubados
1 taza papas Yukon peladas, cubadas
1/4 taza cebolla picada

1/4 cucharadita sal de ajo
1 cucharadita mantequilla
1 1/2 cucharadita crema agria de grasa reducida

Lave, pele y cubee los nabos y papas. Trocee la cebolla. **Hierva** los nabos, papas y cebolla hasta que estén tiernas. **Escorra y maje** la mezcla con una batidora o majador de papas.

Agregue la crema agria, mantequilla y sal de ajo. Mézclelas bien.
Hace: 6 porciones, 1/2 taza

Análisis nutricional:
50 calorías; 1 g total grasa;
5 mg de colesterol; 75 mg sodio;
10 g carbohidratos; 2 g fibra;
3 g azúcar; 2 g proteína



Los Nabos de Kentucky

TEMPORADA: Finales de primavera y finales de otoño.

DATOS NUTRICIONALES: Media taza de nabos tiene sólo 20 calorías y proporciona fibra y 25 por ciento de la vitamina C necesaria para un día.

SELECCIÓN: Busque nabos pequeños que sean pesados para su tamaño; estos serán más dulces que los nabos grandes. Deben ser firmes y suaves, sin cicatrices ni grietas.

ALMACENAJE: Conserve en una zona fresca y bien ventilada o refrigere hasta por dos semanas.

PREPARACIÓN: Lave y pele. Los nabos se pueden comer crudos o cocidos.

LOS NABOS DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Noviembre 2011

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

Los Nabos de Kentucky

TEMPORADA: Finales de primavera y finales de otoño.

DATOS NUTRICIONALES: Media taza de nabos tiene sólo 20 calorías y proporciona fibra y 25 por ciento de la vitamina C necesaria para un día.

SELECCIÓN: Busque nabos pequeños que sean pesados para su tamaño; estos serán más dulces que los nabos grandes. Deben ser firmes y suaves, sin cicatrices ni grietas.

ALMACENAJE: Conserve en una zona fresca y bien ventilada o refrigere hasta por dos semanas.

PREPARACIÓN: Lave y pele. Los nabos se pueden comer crudos o cocidos.

LOS NABOS DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Noviembre 2011

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service