



Boletín informativo de enero de 2018

Información sobre el nabo

¡Mejor vida para los tejanos le desea un Feliz Año Nuevo! Un nuevo año significa que es momento de buscar los productos de temporada. Es más barato comprar frutas y verduras de temporada en el mercado de agricultores o tenderos. Estos alimentos también son más frescos, por lo que tienen mejor sabor.

Por si no lo sabe, es temporada de nabos. Si no está familiarizado con el nabo, permítanos mostrarle este tubérculo.

Al igual que todos los tubérculos, los nabos tienen un alto contenido de potasio, lo que significa que ayudan a que nuestro corazón funcione. Permiten que el corazón bombee sangre al cuerpo con más facilidad. Los nabos tienen bajo contenido de sodio, colesterol y grasa, y también son una excelente fuente de vitamina C.

Esta sabrosa verdura viene en una variedad de formas y colores, desde redonda hasta cilíndrica y desde rosa hasta negra.

Selección

Elija nabos que sean pesados y que no tengan partes blandas. Deben tener un color perlado. Los nabos pequeños y medianos son más dulces que los nabos grandes.

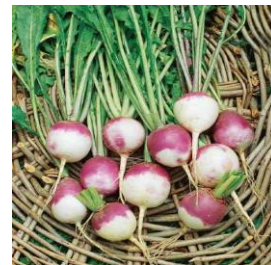
Cómo preparar y guardar los nabos

Antes de comer o guardar los nabos, siga algunos pasos básicos:

- Enjuague el nabo con agua corriente y utilice un cepillo para verduras para quitarle toda la tierra.
- Los nabos se pueden guardar de manera segura en una bolsa de plástico hasta dos semanas en el refrigerador y hasta diez meses en el congelador. Sin embargo, recuerde que es ideal comer los nabos unos días después de colocarlos en el refrigerador ya que si se los guarda durante mucho tiempo se ponen amargos.

Disfrute de los nabos

Los nabos se pueden cocinar al horno, al vapor, a la plancha, hervir o hacer puré. Se pueden comer crudos o rallados y agregar a una ensalada de repollo. Independientemente de cómo elija disfrutar de los nabos, incorpórelos a su menú.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



Boletín informativo de enero de 2018

Eventos locales

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agricultura, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



Boletín informativo de enero de 2018

Recetas del mes

(Fuente: adaptadas de USDA Mixing Bowl)

Nabos glaseados con miel

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 3 nabos medianos (cortados en trozos o cubitos)
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ¼ taza de agua
- ¼ cucharadita de sal (al gusto)
- ¼ cucharadita de pimienta (al gusto)

Instrucciones:

1. Pele los nabos.
2. Corte los nabos en dados o trozos de ½ in.
3. En una olla mediana, mezcle la miel, el aceite de canola y el agua. Cocine hasta que hierva.
4. Agregue los nabos, la sal y la pimienta negra. Tape y cocínelos hasta que hiervan.
5. Baje el fuego y cocínelos a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos.
6. Destape y siga cocinando hasta que los nabos estén dorados y glaseados (aproximadamente 10 minutos).



118 calorías, 7 g de grasa, 1 g de proteína, 1 g de grasa saturada, 15 g de carbohidratos, 2 g de fibra alimentaria, 62 mg de sodio

Nabos a la crema

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- 4 tazas de nabos cortados en cubitos
- 2 cucharadas de margarina derretida
- ¼ taza de harina común
- 1 ½ taza de leche descremada en polvo (preparada)
- 1 taza de queso cheddar con bajo contenido de grasa (rallado)

Instrucciones:

1. Hierva los nabos en una olla grande hasta que estén blandos (aproximadamente 20 minutos) y escurra bien.
2. Mezcle la margarina y la harina, y revuelva hasta que no haya grumos.
3. Agregue la mezcla de harina, la leche y el queso a los nabos y hágalos puré con un tenedor.



Nota: El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agricultura, USDA) no proporcionó la información nutricional

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agricultura, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.