



NABOS, FRESCOS

Fecha: Diciembre 2012

Código: 900170, 900172

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los nabos frescos están clasificados No. 1 o mejor por USDA.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- 900170: Bolsa de 1 libra (alrededor de 4 por bolsa)
- 900172: Bolsa de 2 libras (alrededor de 8 por bolsa)
- Una libra de nabos contiene de 4 a 6 nabos pequeños o 2 a 3 grandes. 1 libra rinde alrededor de 4 tazas de nabos crudos y picados o 2 ½ tazas de nabos cocidos.

ALMACENAMIENTO

- Los nabos deben guardarse en el refrigerador en una bolsa de plástico, ligeramente atada o anudada.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD:
<http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Para preparar los nabos antes de usar, lávelos y quíteles la parte superior y las raíces. Pele, luego corte o rebane.
- Para hornear o asar: corte los nabos en 4 piezas cada uno. Colóquelos en una bandeja para hornear. Hornéelos a 400°F durante unos 45 minutos.
- Para hervir: Corte los nabos en piezas de 2 pulgadas. Colóquelos en una olla de agua hirviendo durante unos 20 a 30 minutos o hasta que estén tiernos.
- Para microondas: Pique o rebane los nabos, colóquelos en un plato para microondas cubierto con unas cucharadas de agua. Cocine en el microondas en nivel alto de 6 a 9 minutos. Déjelos reposar, cubiertos, durante 3 minutos después de retirarlos del microondas.
- Los nabos cocidos pueden ser congelados en un recipiente hermético.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Los nabos se pueden machacar, asar, hornear, o hervir.
- Hierva o machaque los nabos tal como lo haría con papas. Puede añadir nabos pelados, cocidos a sus sopas favoritas, guisos, frijoles, cazuelas y salsas.
- Pruebe sazonar los nabos con romero seco, tomillo, albahaca, canela, jengibre molido, o comino para añadir sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de nabos en rodajas o picados cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de nabos tiene el 15% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Mantenga los nabos que van a ser consumidos crudos alejados de la carne de res, aves o mariscos crudos y de los utensilios de cocina utilizados con la carne de res, aves o mariscos.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (78g) de nabos cortados en cubos, cocinados

Cantidad Por Porción

Calorías	20	Calorías de Grasa	0
		% de Valor Diario*	
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa <i>Trans</i>	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	10mg		1%
Total de Carbohidratos	4g		4%
Fibra Dietética	2g		6%
Azúcar	2g		
Proteína	1g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	15%
Calcio	2%	Hierro	0%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

NABOS EN CREMA

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 2 libras nabos, cortados en cubos
- 2 cucharadas margarina, derretida
- ¼ taza harina, para todo uso
- 1 ½ tazas leche en polvo sin grasa, preparada
- 1 taza queso cheddar de grasa reducida, rallado

Preparación

1. Hierva los nabos en una olla grande hasta que estén suaves, aproximadamente durante 20 minutos. Escúrralos bien.
2. Combine la margarina y la harina, y revuélvalas hasta que no queden grumos.
3. Incorpore la mezcla de harina, leche y el queso en los nabos, macháquelos con un tenedor.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ¾ taza) de Nabos en Crema			
Calorías	170	Colesterol	15mg
Calorías de Grasa	70	Sodio	270mg
Grasa Total	7g	Total de Carbohidratos	3 g
Grasa Saturada	3g	Fibra Dietética	3g
		Azúcar	6g
		Proteína	9g
		Vitamina A	67 ER
		Vitamina C	32mg
		Calcio	290mg
		Hierro	1mg

Receta adaptada de "Food.com"

VEGETALES ASADOS

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 2 papas, cortadas en piezas de 2 pulgadas
- 2 cebollas, cortadas cada una en 4 piezas
- 3 zanahorias, peladas y cortadas
- 2 tazas nabos, cortados en cubos
- 2 Cucharadas margarina, derretida
- 1 cucharada agua
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas romero seco (si desea)
- ½ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita sal

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. Coloque las papas, cebollas, zanahorias y los nabos en la bandeja para hornear.
3. Combine la margarina, agua, ajo, pimienta negra, y la sal en un tazón pequeño. Si utiliza romero, añádalo también.
4. Rocíelos sobre los vegetales y mézclelos hasta que estén bien cubiertos.
5. Hornéelos durante 30 a 40 minutos o hasta que se dore y los vegetales estén suaves.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Vegetales Asados			
Calorías	140	Colesterol	5mg
Calorías de Grasa	40	Sodio	180mg
Grasa Total	4g	Total de Carbohidratos	25g
Grasa Saturada	1.5g	Fibra Dietética	4g
		Azúcar	6g
		Proteína	3g
		Vitamina A	295 ER
		Vitamina C	19mg
		Calcio	54mg
		Hierro	1mg

Receta adaptada de "RecipeFood.com"