

NABO SUECO

Escanea para videos y recursos



GREATER
CHICAGO
-FOOD-
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Los nabos suecos son vegetales de raíz y son una mezcla de los nabos y el repollo.
- Nabos suecos tienen un sabor poco amargo, como una zanahoria menos dulce. Cocidos, los nabos suecos son dulces y saben como papas.
- Seleccione nabos suecos lisas, pesadas y firmes. Nabos suecos menos de 4 pulgadas en diámetro son más dulce.
- 1 taza de naba sueco cocido contiene:
 - 53% de su valor diario recomendada de vitamina C para apoyar la salud del sistema inmune.



PREPARAR

Lévelas antes de comer. Cortar la parte de arriba y pele usando un cuchillo o un pelador. Para corte el nabo sueco, use un cuchillo afilado. Puede comer cocida o cruda. Pruebe la naba sueco:

- *Hervida y hecha puré* con otros vegetales de raíz como papas o zanahorias.
- *Licuada* en una sopa.
- *Al horno*.
- *Cruda*, rallada en una ensalada o cortada en palitos para comer con salsas.

GUARDAR

- Guarde en el refrigerador hasta 2 semanas o a temperatura ambiente hasta 1 semana.
- Para congelar: Lave, quite la parte arriba y pele. Corte en cubitos y ponga en agua hirviendo. Cocine por 3 minutos, escurra y sumerge en agua fría inmediatamente. Seque y congele por hasta 1 año.