

## NABO Y COLINABO

Los colinabos y los nabos son raíces estrechamente relacionadas. El colinabo es una variedad más densa y más grande, de color amarillo; mientras que el nabo es más pequeño y de color blanco, con la parte superior de color púrpura, rojo o verde.

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### IDEAS DE RECETAS

- SHEPHERD'S PIE
- SOPA
- PURÉ
- ASADOS

### MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- SALTEADOS
- AL VAPOR
- HERVIDOS
- ASADOS
- A LA PARRILLA

### ALMACENAMIENTO

- ENVUELVA LOS NABOS O COLINABOS DE FORMA HOLGADA EN PLÁSTICO Y ALMACÉNELOS EN EL CAJÓN DE LAS VERDURAS DE LA NEVERA.

### NUTRICIÓN

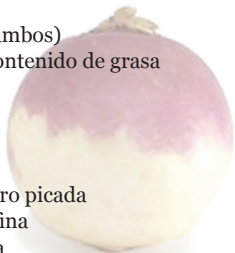
- ALTO CONTENIDO DE: VITAMINA C. LAS HOJAS TIENEN ALTO CONTENIDO DE VITAMINAS A, C Y K.
- BUENA FUENTE DE: VITAMINA B6 Y ÁCIDO FÓLICO.

### SUGERENCIAS

- LAS HOJAS DEL NABO SE PUEDEN COMER. COCIDAS AL VAPOR, SE CONSERVAN LOS NUTRIENTES.
- LOS NABOS Y LOS COLINABOS DEBEN PELARSE. USE UN PELADOR DE VEGETALES PARA LOS MÁS PEQUEÑOS Y UN CUCHILLO PARA LOS MÁS GRANDES.
- LOS NABOS Y LOS COLINABOS SE PUEDEN USAR PARA REEMPLAZAR A LAS PATATAS EN SUS RECETAS FAVORITAS.

## SHEPHERD'S PIE RÁPIDO

- 1 lb de colinabo o nabo (o ambos)
- ¼ taza de leche con bajo contenido de grasa
- 2 cdas. de mantequilla
- ½ cdta. de sal
- ½ cdta. de pimienta
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 lb de carne de res o cordero picada
- 1 cebolla mediana, picada fina
- 2 tazas de zanahoria picada
- 3 cdas. de orégano
- 3 cdas. de harina
- 14 onzas de caldo de pollo (con bajo contenido de sodio, si es posible)
- 1 taza de maíz (puede ser congelado; descongelar primero)



Turnip



Rutabaga

CORTAR LOS NABOS O LOS COLINABOS EN CUBOS DE 1 PULGADA. COCINAR AL VAPOR DURANTE 8 A 10 MINUTOS, O HASTA QUE ESTÉN TIERNOS. HACER UN PURÉ CON LA MANTECA, LA LECHE Y LA PIMIENTA.

MIENTRAS TANTO, CALENTAR ACEITE EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO-FUERTE. AGREGAR LA CARNE, LAS CEBOLLAS Y LAS ZANAHORIAS, Y CONDIMENTAR CON SAL Y PIMIENTA. COCINAR MEZCLANDO HASTA QUE LA CARNE YA NO ESTÉ ROSADA, DE 6 A 8 MINUTOS. ESPARCIR LA HARINA Y EL ORÉGANO, Y MEZCLAR DURANTE UN MINUTO MÁS. AGREGAR EL CALDO Y EL MAÍZ. DEJAR HERVIR A FUEGO LENTO DURANTE 3 A 5 MINUTOS MÁS. SERVIR CON CUCHARÓN EN TAZONES Y CUBRIR CON EL PURÉ DE NABOS O COLINABOS. SERVIR.