

NABOS



ALMACENAMIENTO

Quite las tapas verdes y guarde los nabos en una bolsita de plástico en el refrigerador por hasta una semana. Se puede guardar y comer las tapas verdes separadamente.

APOYA

El sistema inmune, la digestión.

CÓMO USAR

Sumerja nabos crudos en un aderezo baja en grasa; haga chips de nabos al horno; cúbralos ligeramente en aceite y áselos con una pizca de sal u otras especias.

COLORES

Morado, blanco.

FRITTATA DE NABOS

Sirve: 4 | Tiempo de Preparación: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas de nabos, pelados y rallados
- 2 cebollas medianas, picadas
- ½ taza de queso de cheddar, baja en grasa, rallado
- 6 huevos
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta
- Opcional: 1 cucharita de tomillo, orégano, o eneldo seca
½ taza de otra verdura (brócoli, pimienta (chiles campanas), zanahorias, hongos)



Foto: Share our Strengths Cooking Matters

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. En un sartén, calentar el aceite en mediano, después llenar el fondo del sartén con los nabos y cebollas (y otras verduras, si tiene). Dejar lo cocinar hasta que no está mojado y empieza a ser un color dorado/marrón.
3. En un tazón, batir los huevos, y poner las hierbas, si las tienes.
4. Poner las verduras cocidas en una capa a lo largo de la parte inferior de una fuente de horno.
5. Verter los huevos sobre la capa de verduras, espolvorear el queso encima, y una pizca de sal y pimienta.
6. Hornear hasta que los huevos estén firmes y el queso se derrita, unos 10-20 minutos.

Adoptado de Share our Strengths Cooking Matters