

# NABOS



## ALMACENAMIENTO

Quiete las tapas verdes y guarde los nabos en una bolsita de plástico en el refrigerador por lo máximo 1 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 al horno de nabos; cúbralos ligeramente en aceite y áselos con una pizca de sal u otras especias.

## COLORES

Morado, blanco.

# NABOS GLASEADOS

Sirve: 6

Tiempo de preparación: 25 minutos

## INGREDIENTES

- 3 tazas de nabos, cortados en pedazos
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de azúcar moreno
- 1 cucharada de agua
- Opcional: 1 cucharilla de canela



Photo: Cory Cleland, Eat and Relish

## INSTRUCCIONES

1. Enjuague los nabos y córtelos en pedazos iguales.
2. Hierva una olla de agua y añade los nabos. Hiérvelos por unos 10 minutos.
3. En un sartén, a fuego lento, mezcle la mantequilla, el azúcar, el agua, y la canela (si está usándola).
4. Drene los nabos y añádalos al sartén con la mixtura de mantequilla, azúcar y agua.
5. Revuelva los nabos hasta que la mixtura de mantequilla, azúcar y agua esté densa y los nabos estén bien cubiertos, unos 5 minutos.

*Adaptada de Second Harvest Food Bank of Santa Clara and San Mateo Counties*