

# NABOS



¡Este Nebraska Harvest of the Month boletín destaca los nabos cultivados localmente. ¡Tu escuela estará preparando recetas con nabos como parte del programa de comidas escolares este mes! Te invitamos a probar las recetas de nabos que encontrarás en este boletín en casa. ¡Incluye a toda la familia en la cocina y en la preparación de alimentos, ya que estas habilidades son la base para toda una vida de alimentación saludable!

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Los nanos pequeños y medianos son más dulce.
- Refrigerar por hasta 3 semanas en una bolsa de plástico.
- Hierve, cocina al vapor, dorados o asados; precocina antes de añadir a sopas y guisos para que no sea muy fuerte para el plato.

## VALOR NUTRICIONAL

Una media taza de las hojas de nanos proporciona una excelente fuente de vitaminas A, C, y K, y también es una buena fuente de folato.

## DISPONIBILIDAD POR TEMPORADA



## CLAPSHOT UNA RECETA TRADICIONAL ESCOCESA SIMILAR A PURÉ DE PAPAS

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 1 libra de papas Russet, peladas y cortadas en cubos
- 1 libra de nabos, pelados y cortados en cubos
- 2 cdtas. de mantequilla
- 1 cda. de cebollín picado (opcional)
- Sal y pimienta, al gusto

### Instrucciones:

1. Pela las papas y los nabos. Corta ambos en cubos de una pulgada.
2. Llena una cacerola de 3 cuartos hasta la mitad con agua. Agrega las papas y cocina por 10 minutos o hasta que empiecen a suavizarse. Añade los nabos y cocina hasta que ambas verduras se puedan pinchar fácilmente con un cuchillo. Escurre.
3. Mientras estén calientes, bate las verduras juntas. Mezcla la mantequilla, el cebollín, la sal y la pimienta. ¡Disfruta!



## APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

[www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month](http://www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month)

*Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*



# JACK-O-LANTERN DE NABO

Sabías que las primeras linternas de calabaza talladas provienen de Irlanda y estaban hechas de nabos? Esta actividad requiere un poco de paciencia, pero resultará en lindas caras talladas!

1. Corta las hojas de los nabos con un cuchillo de cocina y luego vacía los nabos con un sacabolas.
2. En la piel del nabo, dibuja una cara con un lápiz de cera y córtala con un cuchillo multiusos. Asegúrate de que un adulto te ayude en este paso. Haz agujeros a cada lado del nabo para poder pasarlo y colgarlo.
3. Corta un pedazo de cuerda al tamaño que necesitas, pasa un extremo por cada agujero y haz un nudo. Recorta los extremos. Mete una vela de té dentro para que ilumine.



[marthastewart.com/272904/turnip-jack-o-lanterns](http://marthastewart.com/272904/turnip-jack-o-lanterns)

## BANCO DE PALABRAS

Hojas verdes      Biannual      Raíz  
Autopolinizarse      Fibra dietética

El Nano es un tipo de vegetal de \_\_\_\_\_.

Te puedes comer la raíz y \_\_\_\_\_.

Las flores de nabos pueden \_\_\_\_\_ en caso de que no haya polinizadores disponibles.

El nabo es una planta \_\_\_\_\_, lo que significa que completa su ciclo de vida en dos años.

La raíz de nabo es rica en \_\_\_\_\_ y las hojas del nabo son una fuente abundante de vitaminas B6, E, K, C, y A.

[www.softschools.com/facts/plants/turnip\\_facts/1563](http://www.softschools.com/facts/plants/turnip_facts/1563)

## TRIVIA

Los nabos pertenecen a la familia de las brásicas, al igual que:

- A. Espinacas y col rizada
- B. Frijoles y chícharos
- C. Brócoli y repollo



Respuestas del Banco de Palabras: Raíz, Hojas verdes, Autopolinizarse, Biannual, Fibra dietética. Trivia Respuesta: C.