

NABOS DE OREGÓN

Los nabos vienen en una variedad de formas de redondo a cilíndrico. El color exterior del nabo puede variar de rosa a negro.

Los nabos son verduras de raíz que están en temporada de octubre a marzo. Las hojas verdes frondosas también son comestibles.



Los nabos forman parte de la familia de la mostaza; son parientes de las coles de Bruselas, el repollo, la col rizada y el brócoli.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS NABOS:

- ~ Los nabos son una excelente fuente de vitamina C, que promueve un sistema inmune sano, cura cortes y heridas y ayuda a nuestros cuerpos a combatir la infección.
- ~ Las hojas verdes de la parte superior del nabo, también están llenas de nutrientes y son una fuente excelente de vitamina C.
- ~ Las hojas de nabo son una excelente fuente de folato, que se necesita para un embarazo sano y ayuda a las células a crecer y reparar.

Las variedades de nabo que funcionan bien en Oregón son Purple Top, White Globe y Tokyo Cross.



Los nabos son una planta bienal, que tarda dos años en germinar y reproducir. Durante el primer año la raíz crece y almacena nutrientes, y el siguiente año el nabo florece, produce semillas y muere.



Los nabos tienen una carne interior blanca y crujiente y un sabor picante, dulce. Para el mejor gusto, coseche los nabos mientras estén jóvenes y pequeños. A medida que los nabos maduren el sabor se pone más picante y la textura se vuelve áspera y leñosa.



Los nabos se pueden comer crudos o cocidos, y pueden ser un sustituto para las papas en las recetas.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

