

## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS NABOS:

- El contenido de fibra en las hojas verdes de los nabos hace esta verdura una verdura natural para ayudar al sistema digestivo.
- Los nabos son una fuente excelente de vitamina C.
- Los nabos también contienen folato, un nutriente importante para la salud de las células.



## SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- Asegúrese de que su hijo/a coma un desayuno saludable para que él/ella tenga suficiente energía para escuchar y aprender durante la escuela. Use frutas y verduras, proteína y granos enteros para hacer una comida balanceada.



## SOLO PARA NIÑOS

¡Hacer estampas de nabos es fácil y divertido! Lava un nabo y con la ayuda de un adulto, corta el nabo a la mitad. Trata de hacer la cortada lo más alineada posible para que quede plano para empezar la estampa. Dibuja o marca una figura, letra, nombre o foto en la parte plana del nabo. Después, pide a un adulto que te ayude a escarbarle la figura. La figura debe resaltar como lo de ¼ de pulgada arriba de la superficie del resto de nabo. ¡Usa un cuadro de tinta o pintura para cubrir la figura y empieza a estampar!

## CULTIVADO EN OREGÓN

¡A los animales también les gustan los nabos! Muchos granjeros de Oregon cosechan nabos en el verano para guardar y darle de comer a los animales durante el invierno. Los nabos pueden crecer en todas partes del oeste de Oregon y en regiones del este del estado donde la elevación es baja.



## VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

En vez de usar toallas de papel y servilletas en la cocina, ¡considere cambiar a servilletas, toallas y esponjas de tela! El cambio ahorrará espacio en los basureros, preservará recursos forestales, y ahorrará dinero.

# SU COCINA DE OREGON

## ¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Para un platillo con mucho sabor, guise nabos rebanados y las hojas de los nabos con cebolla y ajo picado.
- Pique los nabos en cuadritos y agréguelos a su sopa favorita.
- Nabos tiernitos harán una ensalada crujiente.
- Use las hojas de los nabos y espinacas para hacer una lasaña de vegetales.
- ¡Use las hojas de los nabos en arroz y frijoles!
- Hornee los nabos y otras verduras de raíz y ¡póngale aceite de oliva, sal y pimienta para un platillo rápido y sabroso!

## PUNTOS IMPORTANTES DE LOS PRODUCTOS FRESCOS

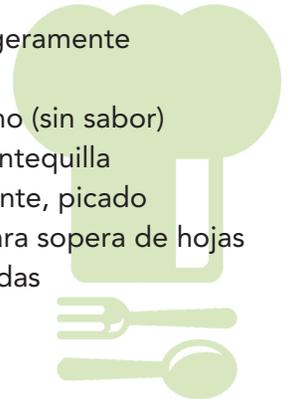
- Escoja nabos de medida pequeños a medianos que estén lisos, redondos, y firmes.
- Evite raíces grandes y demasiado maduras porque pueden sentirse muy talludas con sabor fuerte.
- Separe las hojas verdes de las raíces cuando las almacene.
- Use las hojas de los nabos dentro de cuatro días porque pierden su sabor y valor nutritivo muy rápido.
- Las raíces de los nabos pueden ser almacenadas en un lugar seco y fresco por dos meses o en una bolsa de plástico en el refrigerador por 2 semanas.
- Los nabos vienen en diferentes colores; ¡pruébelos todos para explorar sus sabores!



# RECETA: NABOS MOLIDOS CON TOCINO Y CEBOLLITAS

## INGREDIENTES:

- 3 tazas de nabos, picados ligeramente
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de yogur plano (sin sabor)
- 2 ½ cucharas soperas de mantequilla
- 3 rebanadas de tocino crujiente, picado
- 2/3 dos tercios de una cuchara soperas de hojas de cebollitas finamente picadas
- Sal y pimienta al gusto



## INSTRUCCIONES:

1. Ponga los nabos y el agua en una cazuela mediana y deje que hierva. Ya que haya hervido, cocínelos tapados por 20 minutos en temperatura medio-alta hasta que los nabos estén blanditos. Puede hacer el tocino en este momento para que esté listo cuando los nabos se hayan terminado de cocinar.
2. Cuele los nabos. Agregue la mantequilla y el yogur y deje que se derrita por un minuto.
3. Muela los nabos con un machacador de papas.
4. Agregue el tocino y las hojas de cebollitas picadas.
5. Sirva y ponga el resto de las cebollitas encima de la comida preparada.

*Consejo:* Guarde las hojas de los nabos para un delicioso platillo; simplemente guíselas con aceite de olivo, sal y pimienta.

*Adaptado de [www.mindfullyfrugalmom.com](http://www.mindfullyfrugalmom.com)*

### CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 ½ - 5 tazas por día	4 ½ - 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ - 5 tazas por día	3 ½ - 5 tazas por día

Si tiene una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día.  
Visite [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para obtener más información.

#### Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en [www.ode.state.or.us/go/f2sgardens](http://www.ode.state.or.us/go/f2sgardens).