

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.

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.



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

