

## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS NABOS BLANCO

- Los nabos blancos son una buena fuente de potasio, que ayuda a promover el desarrollo de los huesos.
- La vitamina C en los nabos blancos le ayuda al sistema inmunológico del cuerpo. Es lo que hace que nos sintamos bien.
- Los nabos blancos son una buena fuente de fibra. El comer comidas con fibra nos ayuda a mantener un peso saludable.
- Los nabos blancos son una excelente fuente de folato. Folato es muy importante para embarazos saludables y ayuda a crear los glóbulos rojos y blancos.

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

- ¡Bailar es una buena manera de hacer ejercicio! ¡Pongan música alegre y bailen en su casa con la familia!

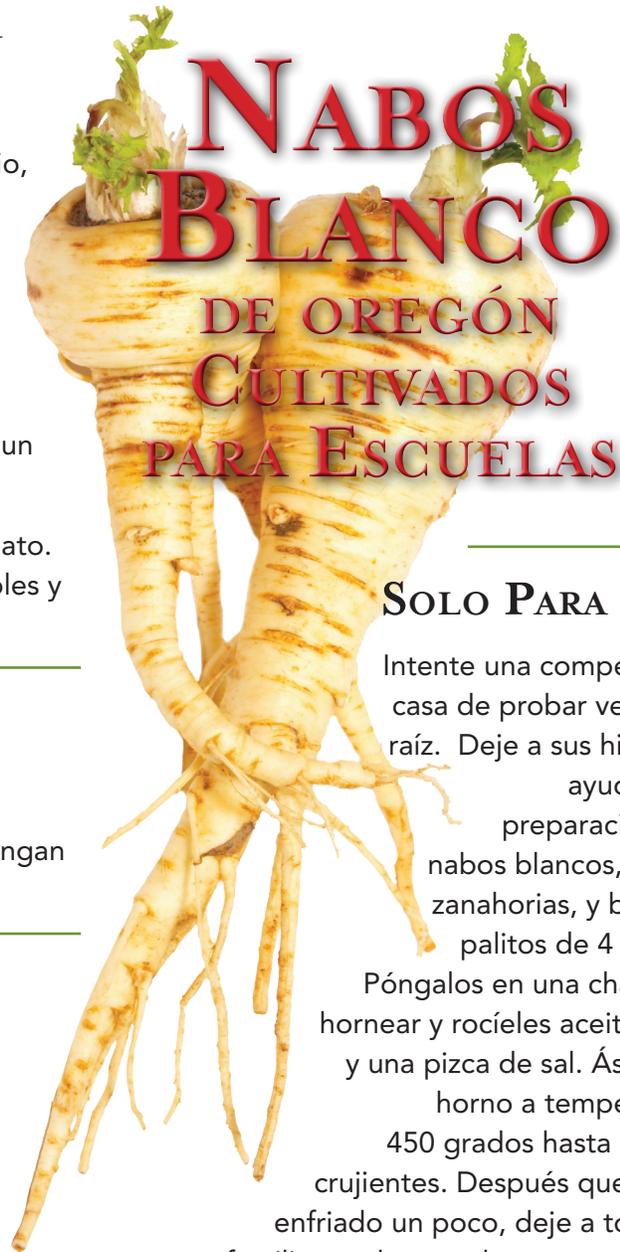
## CULTIVADO EN OREGON

Los nabos blancos crecen en tierras frías y se toman hasta 6 meses en madurar. Las primaveras de Oregon son perfectas para sembrar semillas de nabos blancos. Se endulzan después de que les cae una helada. Nuestros otoños fríos hacen unos nabos blancos muy deliciosos.

## VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE



Haga un limpiador de regadera hecho en casa y seguro. Combine  $\frac{3}{4}$  de bicarbonato,  $\frac{1}{4}$  taza de jabón de castilla, 1 cucharada de agua y algunas gotas de aceite esencial (opcional). Úselo como si usaría un limpiador comprado en la tienda.



## SOLO PARA NIÑOS

Intente una competencia en casa de probar verduras de raíz. Deje a sus hijos que le ayuden con la preparación. Corte nabos blancos, camotes, zanahorias, y betabel en palitos de 4 pulgadas. Póngalos en una charola para hornear y rocíeles aceite de oliva y una pizca de sal. Áselos en el horno a temperatura de 450 grados hasta que estén crujientes. Después que se hayan enfriado un poco, deje a todos en la familia que los prueben y que voten por sus favoritos. Tal vez encuentre su verdura favorita para las cenas familiares.



## SU COCINA DE OREGON

### ¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Mezcle nabos blancos rebanados delgaditos con aceite de oliva y un poco de sal. Hornee a 400 grados en una charola para hornear hasta que estén crujientes. Los nabos blancos rallados pueden usarse en vez de zanahorias o calabacitas en panecillos.
- Cuando haga papa molida, sustitúyale un poco de nabos blancos.
- Trate de usar puré de nabos blancos en vez de mantequilla o aceite en pastelillos horneados.
- Agregue nabos blancos partidos en cuadros a cualquier sopa para mejorar el sabor y su contenido nutritivo.

### PUNTOS IMPORTANTES DE LOS PRODUCTOS FRESCOS

- Los nabos blancos que están muy grandes típicamente están demasiado maduros y tienen el centro duro y tallado.
- La raíz debe de estar dura y liza.
- Evite nabos blancos con partes mallugadas.
- Como las zanahorias, los nabos blancos se mantienen mejor en una bolsa agujerada en el cajón de las verduras en el refrigerador.
- Los nabos blancos duran varias semanas en el refrigerador.
- Si todavía tienen sus hojas verdes, quíteselas antes de guardarlas.

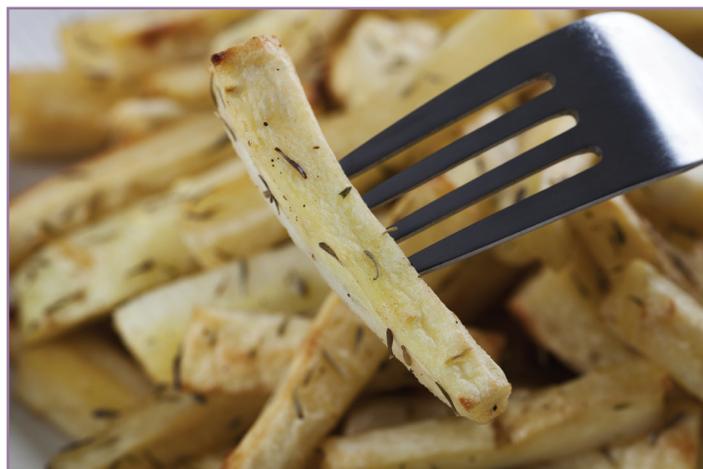
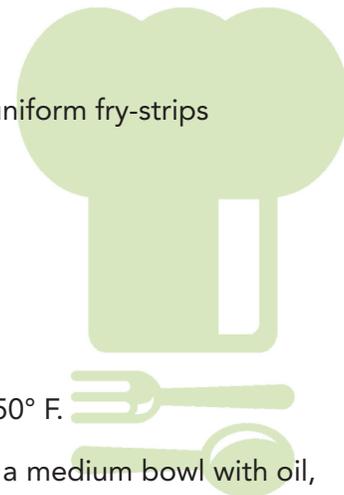
## RECETA: BAKED ROSEMARY PARSNIP FRIES

### INGREDIENTS:

- 1 lb parsnips, cut into uniform fry-strips
- 2 T oil
- 1 tsp dried rosemary
- ½ tsp salt

### DIRECTIONS:

1. Preheat the oven to 450° F.
2. Toss sliced parsnips in a medium bowl with oil, rosemary, and salt.
3. Spread evenly in a single layer on a rimmed baking sheet.
4. Roast the fries in the oven for 10 minutes and toss. Return to oven for 3-5 minutes, or until tender, slightly browned, and with the edges starting to crisp. Cooking time depends on the thickness of the fries.



### 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).