

Nabos para Ensalada



TEMPORADA



PROPIEDADES NUTRICIONALES

Los nabos para ensalada son un alimento bajo en calorías. Los nabos para ensaladas son una buena fuente de fibra y una fuente increíble de vitamina C.

ALMACENAMIENTO

Guardar los nabos para ensalada en una bolsa plástica en la refrigeradora. Los nabos para ensalada pueden durar de 1 a 2 semanas. Remover las hojas de los nabos puede extender su duración en la refrigeradora.

PRESERVA

Macerar en vinagre o escabeche es una forma efectiva de preservar los rábanos. Los nabos de ensalada no congelan bien.

PREPARACIÓN

1. Lavar y partir los nabos para ensalada en cuatro o en rodajas.
2. Añadir a su ensalada favorita.

Los nabos para ensalada partidos en rodajas se pueden agregar a ensaladas, tacos y pico de gallo. Los nabos para ensalada asados pueden ser un gran complemento a la mayoría de platos fuertes.

RECETAS DE HDFFA

con nabos para ensaladas

- Agregar nabos para ensalada a la ensalada cítrica de primavera

VISITAR [HDFFA .ORG/COOKINGCOUNTS](https://www.hdfffa.org/cookingcounts) O ESCANEAR EL CÓDIGO PARA ENCONTRAR NUESTRAS RECETAS

