

# Nabos Glaseados de Naranja

Los sabores terrosos de los nabos se complementan muy bien con el glaseado de naranja dulce y ácido.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

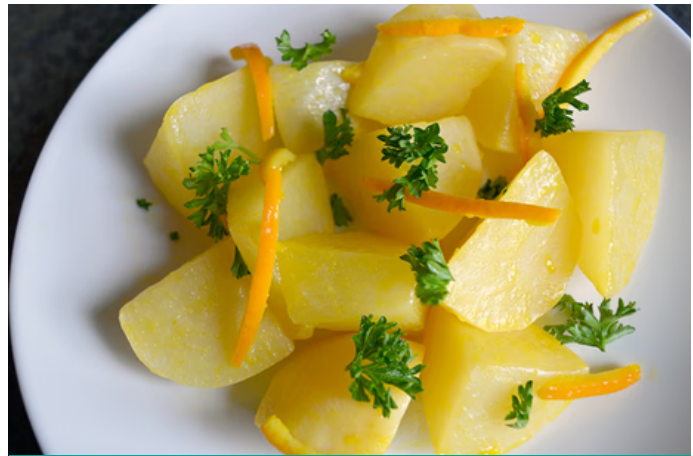
Fuente: eatfresh.org

## Ingredientes

- 1 libra de nabos pequeños a medianos, pelados y cortados en cuartos
- 3/4 taza de agua
- 1 naranja cortada en rodajas finas y su cáscara entera
- 1/2 taza de jugo de naranja fresco, aprox 2 naranjas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de perejil picado, opcional

## Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque los nabos en una sartén grande y añada suficiente agua hasta la mitad. Añada la cascara rallada de la naranja y el jugo, el aceite de oliva, el azúcar y la sal. Hiérvalos durante diez minutos a fuego medio-alto, tapados, removiendo de vez en cuando.
3. Retire la tapa y hierva los nabos durante unos 8 minutos, revolviendo hasta que estén tiernos y el líquido se haya evaporado. Continúe salteándolos hasta que se doren. Añada 1 cucharada de agua y remueva los nabos hasta que estén bien cubiertos con el glaseado.
4. Decorelos con perejil y sirvalos.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



### Información Nutricional

| Tamaño de la Porción: 3/4 de taza |          |
|-----------------------------------|----------|
| Nutrientes                        | Cantidad |
| Calorías:                         | 83       |
| Grasa Total:                      | 4 g      |
| Grasa Saturada:                   | <1 g     |
| Sodio:                            | 169 mg   |
| Carbohidratos Totales:            | 12 g     |
| Fibra Dietética:                  | 2 g      |
| Proteína                          | 1 g      |

## Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Sartén
- Cuchara para mezclar
- Tazas y cucharas medidoras
- Pelador de verduras

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.39

Costo promedio por porción: \$2.35

Receta rinde: 4 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden adquirir ingredientes similares según preferencias, restricciones dietéticas, presupuesto y ubicación. Se pueden añadir ingredientes opcionales.

## Ingredientes



Añadir 2 al carrito  
Nabo



Añadir 1 al carrito  
Miel (12 oz)



Añadir 3 al carrito  
Naranja

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Notas

- No se recomienda la miel para niños menores de 1 año.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.