

Nabos y Zanahorias con Sésamo

Esta receta rápida y fácil lleva zanahorias y nabos para un sabor cálido y otoñal. El ajo y la miel (o azúcar morena) se combinan para crear una mezcla dulce y sabrosa.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: myplate.gov

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 nabos medianos cortados en cubos de 1/4 de pulgada
- 2 zanahorias medianas cortadas en cubos de 1/4 de pulgada
- 1/8 cucharadita de sal
- 4 dientes de ajo picados o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 3 cucharadas de miel o azúcar morena

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén a fuego medio-alto, agregue el aceite y saltee los nabos, las zanahorias y la sal hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
3. Agregue el ajo y las semillas de sésamo y cocine hasta que las verduras comiencen a dorarse.
4. Añada la miel. Sirva caliente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	91
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	94 mg
Carbohidratos Totales:	14 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	11 g
Azúcar Añadida:	8 g
Proteína	4 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Sartén
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$11.36

Costo promedio/porción: \$1.89

Rinde: 6 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
Semillas de sésamo (2,2 oz)



Añadir 1 al carrito
Zanahorias enteras (bolsa de 2 libras)



Añadir 1 al carrito
Miel (12 oz)



Añadir 1 al carrito
Ajo

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.