

Hash De Nabo, Patata Y Chorizo



¡Este hachís está lleno de sabor y es perfecto para el desayuno, el almuerzo y la cena! ¡Combínalo con tostadas integrales, fruta fresca y huevos para una comida deliciosa y nutritiva!

Para hacer esto a base de plantas, ¡sustitúyalo con Soyrizo!

Direcciones

- 1. Cortar las raíces de nabo de las hojas.
- 2.Lave las raíces y corte los extremos.
- 3. Cortar los nabos en dados de 1/2 pulgada
- 4. Lavar y trocear las patatas
- 5. Dados la cebolla roja
- 6. Lavar las hojas de nabo, secar y picar
- 7.En una cacerola mediana, agregue aceite de oliva y caliente a fuego medio alto.
- 8. Bajar el fuego, y las patatas, nabos y cebollas.
- 9. Cocine durante unos 15 minutos, hasta que las cebollas estén transparentes y las papas y los nabos estén ligeramente dorados.
- 10. Agregue el chorizo y cocine hasta que esté listo.
- 11. Agregue las hojas de nabo picadas y cocine durante 2-3 minutos hasta que las hojas se marchiten.
- 12.¡Apaga el fuego, sirve y disfruta!

Ingredientes

- 1 manojo de nabos blancos
- Hojas de nabo del manojo
- 1/2 libra de papas, cortadas en cubitos
- 1/2 taza de cebolla morada, picada
- 4 onzas de chorizo mexicano
- 2 cucharadas. aceite de oliva



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



Nabo

Variedades









Globo terráqueo blanco con parte superior morada

¡Estos son los nabos clásicos! Son deliciosos, dulces y tiernos. Se combinan con otros tubérculos..

Reina Escarlata

Estos nabos son de un hermoso color rojo escarlata, con un sabor dulce y crujiente. Estos combinan bien con zanahorias, perejil, limón y muchos otros sabores.

Manojo de bebé

Estos pequeños nabos "bebé" crecen de 1 a 2 pulgadas de diámetro y tienen un sabor similar al de las manzanas agrias.

Hechos rápidos

Las raíces y las hojas de los nabos son comestibles y nutritivas. ¡Las raíces y las hojas verdes tienen vitamina C y calcio!

Los nabos son deliciosos preparados de diversas maneras: crudos, en escabeche, enteros, en puré y asados.



El nabo más pesado jamás crecido pesa 39 lb. 3 oz. y fue presentado en la Feria Estatal de Alaska en septiembre de 2004.

Las hojas de nabo se preparan comúnmente como guarnición en el sureste de los EE. UU.

Noticias de IDEA Farm

Para el año escolar 2021-2022, las escuelas públicas de IDEA tendrán 9 granjas IDEA que trabajarán para proporcionar la cosecha del mes y otros productos de temporada a las cafeterías escolares de IDEA durante el año escolar 2021-2022.



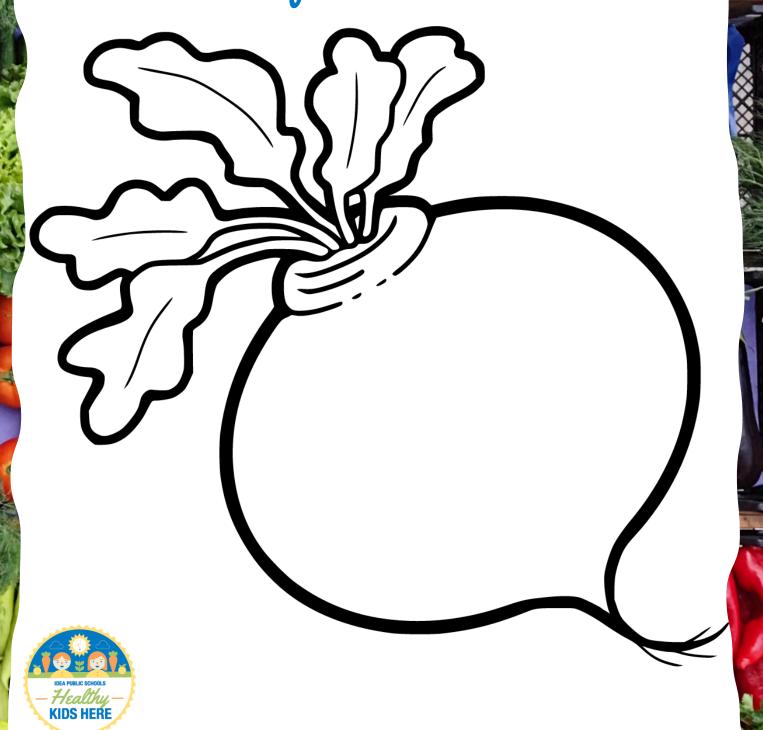
IDEA Elsa IDEA Edgemere IDEA Donna IDEA Rundberg IDEA San Benito IDEA Monterrey Park IDEA Eastside IDEA Quest IDEA Horizon Vista



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



Actividad para colorear Nabo



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



Búsqueda de palabras de Nabo Direcciones:

Encuentra las palabras relacionadas con NABO en el rompecabezas. Las palabras pueden ir en cualquier dirección y pueden compartir letras a medida que se cruzan.

NABO RAÍZ VEGETAL COSECHA				MARZO PICADILLO NUTRITIVO PÚRPURA							ORO ESCARLATA BEBÉ RACIMO								
0	D	F	٧	М	W	G	А	Q	Q	Z	Н	W	×	Р	T	В	N	В	F
0	В	М	X	I	F	Z	Ε	К	F	Ε	L	W	D	Ι	L	D	N	R	Р
Q	J	А	X	U	É	R	U	N	А	R	X	S	Ε	C	R	G	Υ	U	M
D	V	Ρ	N	В	S	L	U	R	A	C	I	М	0	Α	М	D	0	0	N
F	Р	А	Ε	S	Д	Т	В	L	Ε	F	0	R	L	D	В	К	В	Q	А
X	А	В	K	Т	R	C	N	٧	R	L	K	V	Т	Ι	Z	L	C	Ε	Т
Т	Р	W	Ε	I	Z	W	К	٧	\subset	S	А	М	F	L	G	Z	В	Ε	А
Q	Z	G	Т	0	К	W	L	Ε	В	Н	Т	Υ	В	L	J	0	W	I	L
\subset	E	I	E	Ρ	Ε	М	А	P	М	S	D	А	R	0	P	L	R	Q	R
٧	V	٧	N	٧	Q	S	\subset	0	S	Ε	\subset	Н	А	٧	V	F	Т	0	А
0	М	А	Ε	C	F	F	N	I	N	0	М	А	R	U	P	R	Ú	P	\subset
L	I	Z	Т	U	Q	\subset	Υ	Q	D	0	×	А	×	Q	0	0	Ν	Ц	S
M	R	Í	٧	K	M	Q	U	Ε	L	C	F	G	R	Ρ	Д	А	I	R	Ε
K	L	Α	Α	М	Р	N	Ε	Α	L	G	L	W	X	Z	Т	Х	U	D	W
Д	Κ	R	Q	W	D	×	I	X	Р	J	W	Д	Н	Υ	0	V	U	Κ	Q









Mezcla de palabras de Nabo

Direcciones:

¡Descifre las palabras relacionadas con Nabo

Palabra codificada	Palabra descifrada					
1. BOAN						
2. ZAMRO						
3. ASCECHO						
4. SAERTACAL						
5. RAINE						
6. BÉEB						
7. CAIROM						
8. ÍRAZ						
9. VAEUSRDR						
10. UINITVTRO						
11. LCEIESOMBT						
12. CLOACI						
13. IEADADRV						
14. VIIASMANT						

Guia de respuestas

8 RAIZ 9. VERDURAS 10. NUTRITIVO 11. COMESTIBLE 12. CALCIO 13. VARIEDAD 14. VITAMINAS 1.NABO 2.COSECHA 5.COSECHA 6.BEBE 7.REINA 7.RACIMO

