



Ensalada de Nabo

Hace 4-6 porciones



1 libra de nabos
1/4 taza de pimiento rojo
cortado en cubitos pequeños
1/4 taza de cebolla verde
(chiffonade sesgo de corte)

1/4 de taza de yogur griego
2 cucharadas de cilantro fresco
picado
2 cucharadas de azúcar
Sal y pimienta al gusto

1. Enjuague, retire todos los verdes, y la cáscara de los nabos. Luego, utilizando un rallador de queso, triturar en un tazón grande para mezclar.
2. Dados los pimientos, cortar las cebollas verdes, y poner todos los ingredientes restantes en el recipiente de mezcla y se combinan.
3. Deje reposar repollo durante 30 minutos antes de servir y ajuste la sazón con sal y pimienta si es necesario.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Ensalada de Nabo

Hace 4-6 porciones



1 libra de nabos
1/4 taza de pimiento rojo
cortado en cubitos pequeños
1/4 taza de cebolla verde
(chiffonade sesgo de corte)

1/4 de taza de yogur griego
2 cucharadas de cilantro fresco
picado
2 cucharadas de azúcar
Sal y pimienta al gusto

1. Enjuague, retire todos los verdes, y la cáscara de los nabos. Luego, utilizando un rallador de queso, triturar en un tazón grande para mezclar.
2. Dados los pimientos, cortar las cebollas verdes, y poner todos los ingredientes restantes en el recipiente de mezcla y se combinan.
3. Deje reposar repollo durante 30 minutos antes de servir y ajuste la sazón con sal y pimienta si es necesario.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Ensalada de Nabo

Hace 4-6 porciones



1 libra de nabos
1/4 taza de pimiento rojo
cortado en cubitos pequeños
1/4 taza de cebolla verde
(chiffonade sesgo de corte)

1/4 de taza de yogur griego
2 cucharadas de cilantro fresco
picado
2 cucharadas de azúcar
Sal y pimienta al gusto

1. Enjuague, retire todos los verdes, y la cáscara de los nabos. Luego, utilizando un rallador de queso, triturar en un tazón grande para mezclar.
2. Dados los pimientos, cortar las cebollas verdes, y poner todos los ingredientes restantes en el recipiente de mezcla y se combinan.
3. Deje reposar repollo durante 30 minutos antes de servir y ajuste la sazón con sal y pimienta si es necesario.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Ensalada de Nabo

Hace 4-6 porciones



1 libra de nabos
1/4 taza de pimiento rojo
cortado en cubitos pequeños
1/4 taza de cebolla verde
(chiffonade sesgo de corte)

1/4 de taza de yogur griego
2 cucharadas de cilantro fresco
picado
2 cucharadas de azúcar
Sal y pimienta al gusto

1. Enjuague, retire todos los verdes, y la cáscara de los nabos. Luego, utilizando un rallador de queso, triturar en un tazón grande para mezclar.
2. Dados los pimientos, cortar las cebollas verdes, y poner todos los ingredientes restantes en el recipiente de mezcla y se combinan.
3. Deje reposar repollo durante 30 minutos antes de servir y ajuste la sazón con sal y pimienta si es necesario.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lávese bien las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular productos frescos.
- El uso de un cepillo para verduras y agua corriente, quitar toda la suciedad de nabos.
- Los nabos se pueden almacenar dos semanas en el refrigerador o 8 a 10 meses en un congelador.
- Para evitar la contaminación cruzada, mantiene nabos domicilio de jugos de la carne y sus primas.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lávese bien las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular productos frescos.
- El uso de un cepillo para verduras y agua corriente, quitar toda la suciedad de nabos.
- Los nabos se pueden almacenar dos semanas en el refrigerador o 8 a 10 meses en un congelador.
- Para evitar la contaminación cruzada, mantiene nabos domicilio de jugos de la carne y sus primas.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lávese bien las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular productos frescos.
- El uso de un cepillo para verduras y agua corriente, quitar toda la suciedad de nabos.
- Los nabos se pueden almacenar dos semanas en el refrigerador o 8 a 10 meses en un congelador.
- Para evitar la contaminación cruzada, mantiene nabos domicilio de jugos de la carne y sus primas.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lávese bien las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular productos frescos.
- El uso de un cepillo para verduras y agua corriente, quitar toda la suciedad de nabos.
- Los nabos se pueden almacenar dos semanas en el refrigerador o 8 a 10 meses en un congelador.
- Para evitar la contaminación cruzada, mantiene nabos domicilio de jugos de la carne y sus primas.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.