5 sabrosas maneras de

Disfrutar de la abundancia de los nutrientes en las verduras de raíz

Aparte de las zanahorias, a la mayoría de las verduras de raíz no se les da el respeto que merecen por su valor nutricional. Las zanahorias son una de las verduras más populares en los Estados Unidos; sin embargo, muchas personas olvidan que existen otras verduras de raíz, ¡es una lástima! Las verduras de raíz son muy económicas y se conservan por mucho tiempo. Además, contienen nutrientes muy importantes y son sabrosas en una gran variedad de platillos.

1. La zanahoria

A la mayoría de la gente se le viene a la mente la versión anaranjada de esta verdura de raíz; sin embargo, también existen zanahorias de color morado, blanco, rojo y amarillo. Las zanahorias son deliciosas y crujientes, puede comerlas enteras o ralladas en ensaladas. Las zanahorias son magníficas en sopas, añaden valor nutritivo, color y dulzura a los postres; cómalas en panqués, panes y pasteles.

2. El betabel

El betabel también existe en múltiples colores: morado, dorado y blanco. El betabel pequeño usualmente es el más dulce y el más suave. Las hojas del betabel son perfectas para ensaladas, verduras al estilo oriental y sopas. Puede almacenar el betabel en el refrigerador hasta por tres semanas y puede cocinarlo al vapor en el horno de microondas, asarlo en el horno o afuera en la parrilla (ya sea en rebanadas gruesas o insertado en agujas).

3. El camote

¿Busca una verdura nutritiva, deliciosa y versátil? Pruebe los camotes, son la mejor compra de la sección de frutas y verduras. Primeramente pélelos y luego úselos en vez de papas blancas en casi cualquier platillo. Los camotes se pueden hornear, hacer puré, rostizar o hervir; también los puede cortar para una ensalada o bien, rebanarlos, untarlos con un poco de aceite y hornearlos para hacer camotes fritos.

4. El nabo y el nabicol

Estas verduras de raíz provienen de la misma familia. El nabicol (rutabaga, en inglés) usualmente es más grande y dulce. El nabo (turnip, en inglés) viene en muchas formas y colores; puede ser redondo o cilíndrico, de color rosado, negro o blanco. Puede cocinar estas verduras igual que las papas. Haga la prueba horneándolas, rostizándolas o haciéndolas puré. También las puede rallar como si fueran col para agregarlas al repollo o cocinarlas al estilo oriental con otras coloridas verduras.

5. El colinabo

El colinabo (Kohlrabi, en inglés) es la verdura de raíz menos conocida, proviene de la misma familia que el brócoli, la col y la coliflor. El colinabo tiene un delicioso y crujiente sabor, entre pepino y brócoli. Busque los bulbos de colinabo morados o verdes; ambos tienen carnosidad blanca, puede comer esta carnosidad cruda o cocida. No deseche las hojas, puede usarlas como si fueran hojas de betabel.

National Nutrition Month® - Marzo 2011
Una adaptación de la Oficina de Servicios de Nutrición del sitio de Internet www.eatrightmontana.org
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, División de Salud Pública
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com