



NABOS Y ZANAHORIAS

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
- Cucharadas de miel o azúcar moreno
- (Opcional) 2 cucharadas de semillas de sésamo



Preparación (20 minutos)

1. **Lávese las manos con agua y jabón.**
2. **En una sartén a fuego medio-alto, agregue 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. **Agregue la miel. Servir tibio.**

Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Los nabos tienen fibra y vitaminas K, A, C, E, y B. También tienen minerales como manganeso, potasio, magnesio, hierro y calcio.

Los nabos pueden ayudar a la salud ocular y al cáncer, como el de mama a la próstata.





TURNIPS AND CARROTS

Ingredients

- 1 Tablespoon vegetable oil
- 2 medium turnips, cut into 1/4-inch cubes
- 2 medium carrots, cut into 1/4-inch cubes
- 1/8 teaspoon salt
- 4 cloves garlic, minced or 1 teaspoon garlic powder
- Tablespoons honey or brown sugar
- (Optional) 2 Tablespoons sesame seeds



Preparation (20 minutes)

- 1. Wash hands with soap and water.**
- 2. In a skillet on medium-high heat, add oil and sauté turnips, carrots and salt until vegetables begin to soften.**
- 3. Stir in garlic and sesame seeds and cook until vegetables begin to brown.**
- 4. Stir in honey. Serve warm.**

Refrigerate leftovers within 2 hours.

Turnips have fiber and vitamins K, A, C, E, y B. They also have minerals like manganese, potassium, magnesium, iron, and calcium.

Turnips may help eye health, and cancer, like breast to prostate.

