

Nabos y Remolachas en Conserva Rápido

12 porciones

Los nabos rosados en conserva son un condimento básico en el Medio Oriente, a menudo se sirven con platos de aperitivo o junto con platos como hummus, pan plano, falafel y kebabs. El secreto de un bonito tono rosado es la remolacha roja que convierte los nabos blancos en diferentes tonos de rosa.

- 1 libra de nabos, lavados con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, cortados en palitos de $\frac{1}{4}$ de pulgada de grosor
- 1 remolacha mediana, lavada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, cortada en palitos gruesos de $\frac{1}{4}$ de pulgada
- 1 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 taza de agua
- $\frac{1}{3}$ taza de miel
- 1 cucharadita de sal

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque los nabos y las remolachas en frascos para conservas limpios o en un recipiente de vidrio con una tapa que cierre bien.
3. En una cacerola mediana, combine el vinagre de sidra de manzana, el agua, la miel y la sal. Lleve a hervir. Vierta con cuidado el líquido en los frascos, asegurándose de cubrir completamente los nabos y las remolachas.
4. Cierre bien el frasco y déjelo reposar a temperatura ambiente para que se enfríe, durante aproximadamente una hora, antes de transferirlo al refrigerador.
5. Refrigere durante la noche antes de servir.
6. Sirva con su plato de verduras favorito, en una ensalada o en un sándwich.
7. Guarde las sobras en el refrigerador hasta por cuatro semanas.



Información nutricional por porción ($\frac{1}{3}$ taza): Calorías 35, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 210mg, Carbohidratos totales 10g, Fibra 1g, Azúcares totales 9g, incluye 8g de azúcares agregados, Proteína 0g, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 0%, Potasio 2%.