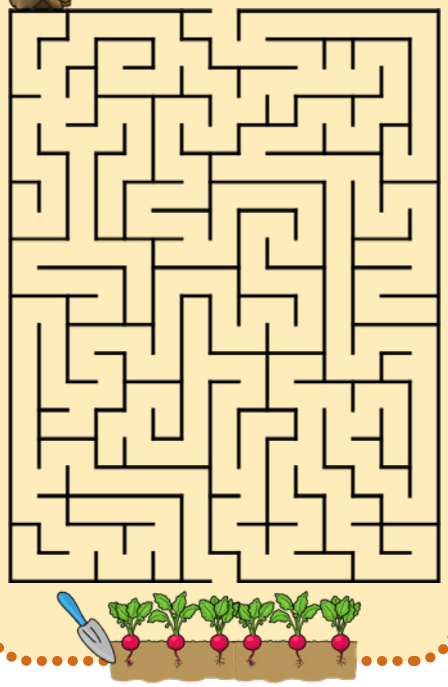
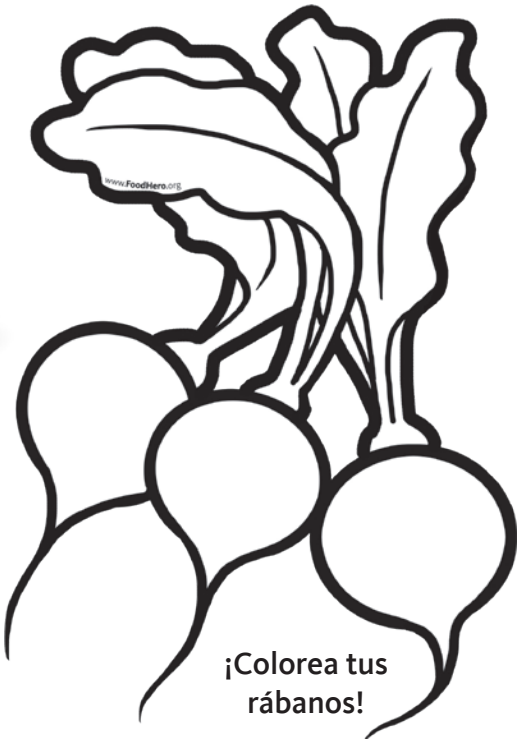
¡Diversión con los Rábanos!

Los rábanos vienen de muchos colores: rojo, rosado, morado, negro y blanco. ¿Cuántos colores has probado?

¡Un laberinto de rábanos!

¡Ayuda a Julius a llegar a su jardín de rábanos!





¡Colorea tus rábanos!

¿Sabías que?

¡Puedes cocinar los rábanos! Saben dulces y suaves cuando se cocinan.

¡Los Niños Pueden!

Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

¡Puedes agregar rábanos a ensaladas, sandwiches e incluso sopas! ¡Visita FoodHero.org/es y busca una receta que te gustaría probar con rábanos! Nos encantaría ver fotos de lo que preparaste. ¡Publica tus fotos! #SeaUnHéroedeAlimentos

Rábanos Rostizados con Chícharos

Ingredientes

1 manojo de **rábanos** (aproximadamente 10)

2 cucharaditas de **aceite vegetal**

¼ de cucharadita de **sal** y **pimienta**

1 taza de **chícharos** (frescos o congelados)

1 cucharada de **jugo de limón**

1 cucharadita de **eneldo** seco (opcional)

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua por 20 segundos.
2. Enjuague los rábanos y corte las hojas verdes de arriba. Caliente el horno a 450 grados.
3. En un tazón, mezcle los rábanos con el aceite, la sal y la pimienta.
4. Coloque los rábanos en una bandeja para hornear y póngalos a rostizar durante 10 minutos.
5. Espolvoree los chícharos sobre los rábanos y rostice hasta que los chícharos estén completamente cocidos.
6. Saque del horno y rocíe con jugo de limón y eneldo, si desea.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.