¿Los rábanos se encuentran en diferentes colores, blanco, rojo brillante, verde jade, negro intenso y muchos colores intermedios!

De acuerdo a los hechos históricos, los obreros que trabajaron en las pirámides de Egipto recibían rábanos, cebolla y ajo en sus raciones de comida.

## RABANOS DE OREGÓN

¡Los rábanos tipo "White Daikon" pueden crecer de dos a tres pies de largo!

Nutrientes que se encuentran en los Rábanos:

- Los rábanos son una excelente fuente de vitamina C, lo que sirve para fortalecer el sistema inmunológico.
- ~ La fibra en el bulbo del rábano y en las ramas ayuda a la digestión.
- ~ ¡Los rábanos contienen calcio, fósforo, potasio y magnesio!
- ~ Los fitoquímicos del rábano ayudan a que las células estén saludables.



Los rábanos fueron cultivados hace miles de años en Egipto, luego en China y en Japón.



En Oregón con frecuencia, los rábanos de colores brillantes le dan vida a los mercados en primavera y en otoño.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (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. ©2015 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extensión 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.



¡Se puede comer tanto el rábano mismo como sus ramas! Las ramas de los rábanos le agregan un sabor ácido y picoso a sus ensaladas y a lo sofrito o salteado.