



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!

OSU
Oregon State
UNIVERSITY
Extension Service



Información Básica de los Rábanos

Compra\$ y Ahorro\$

- ✿ Escoja rábanos que estén lisos, firmes y de un color brillante. Las hojas verdes, si todavía están intactas, deben ser de un color verde intenso.
- ✿ Evite los rábanos que estén rajados o cortados.
- ✿ Los rábanos de color rojo y blanco se venden en las tiendas todo el año, pero por lo general cuestan menos en la primavera.

Los Niños y los Rábanos

¡Los rábanos son excelentes verduras para que los niños cultiven! He aquí algunos consejos básicos de cómo sembrar las semillas de rábano:

- ✿ Espolvoree las semillas ligeramente sobre tierra húmeda y cubra con al menos ½ pulgada de tierra.
- ✿ Riegue bien las semillas después de sembrarlas y mantenga la tierra húmeda hasta que las semillas broten.
- ✿ Las semillas de rábano prefieren un lugar ligeramente soleado y medio sombreado.
- ✿ Las semillas brotarán de 4 a 8 días después y estarán listas para recoger en un mes.

Los rábanos sin cocinar tienen un sabor picante, pero tienen un sabor dulce y suave cuando se cocinan.

Los rábanos son una buena fuente de vitamina C, de potasio y de folato.



Variedades de Rábanos

¡No todos los rábanos son rojos, se encuentran en diferentes colores desde blancos hasta morados e incluso negros!

¡También vienen en diferentes tamaños, formas y sabores! Frecuentemente se pueden encontrar diferentes variedades de rábanos en mercados asiáticos. Un ejemplo es el rábano tipo "Daikon" (rábano japonés). ¡Los rábanos se pueden comer crudos o se pueden añadir a sopas, a sofritos y a muchas otras recetas!



Otra manera de bajo costo de probar rábanos distintos puede ser cultivar la semilla.

*Almacenar Bien
Desperdiciar Menos*



- Los rábanos no se almacenan bien si se les dejan las hojas. Quíteselas antes de almacenarlos.
- Guarde los rábanos en el refrigerador hasta por 2 semanas. Colóquelos sin envolver en el compartimento para las verduras del refrigerador, en una bolsa de plástico o en un tazón sin tapar para dejar entrar aire.
- Los rábanos no se congelan bien.

Cómo Servir los Rábanos

Rábanos Asados con Chicharos al Horno

Ingredientes:

- 1 manojo de **rábanos**, (aproximadamente 10 rábanos) lavados, recortado y cortados en cuartos
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- ¼ de cucharadita de **sal** y **pimienta**
- 1 taza de **chicharos** descongelados y escurridos (pueden ser frescos, congelados o enlatados)
- 1 cucharada de **jugo de limón**
- 1 cucharadita de **eneldo seco** (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 450 grados.
2. En una bandeja para hornear con borde, mezcle los rábanos con aceite, sal y pimienta. Póngalos a asar en el horno durante 10 minutos.
3. Rocíe los chícharos sobre la mezcla de rábanos y póngalos a asar hasta que los chícharos estén bien calientes.
4. Saque la mezcla del horno y rocíele jugo de limón y eneldo, si desea.
5. Refrigere lo que sobre durante las siguientes 2 horas.

Modificación Rápida

- ✿ Añada rodajas de rábano a un sofrito.
- ✿ Cubra las ensaladas o sándwiches con rodajas de rábano para un toque delicioso y crujiente adicional.
- ✿ Añada rábanos picados a ensaladas de papa o de granos.
- ✿ Añada los rábanos finamente picados a los aderezos o a las salsas.

¡Los niños pueden disfrutar de los rábanos enteros o en rodajas con una salsa sabrosa!

Pruebe la receta para *Crema Ranchera de Untar* en FoodHero.org/es

Ensalada de Rábano y Pepino con Aderezo de Yogur y Ajo

Ingredientes:

- ¼ de taza de **yogur** sin sabor
- ¼ de cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ de cucharadita de **sal** y **pimienta**
- 10 rábanos**, lavados y en rodajas finas (aproximadamente 1 manojo)
- 1 pepino**, lavado y cortado en rebanadas delgadas

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcle el yogur, el ajo, la sal y la pimienta. Añada los rábanos y el pepino revolviendo para mezclar.
2. Cúbralo y refrigere al menos por 15 minutos, antes de servir.
3. Refrigere lo que sobre durante las siguientes 2 horas.