



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Rábanos



Compre y Ahorre

- ❁ Los rábanos son tubérculos que vienen en muchos colores, formas y tamaños.
- ❁ Elija rábanos que tengan textura firme, lisa, y colores brillantes. Si las hojas verdes están adheridas, deben verse frescas, no amarillas ni marchitas.
- ❁ Evite los rábanos con grietas o cortes.
- ❁ Los rábanos están disponibles todo el año, pero pueden ser más frescos y costar menos cuando están en temporada. En Oregón, esto es en la primavera y en el otoño.

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



Cómo Cultivar los Rábanos

- ❁ Los rábanos son fáciles de cultivar a partir de semillas. Muchos tipos de rábanos están listos para comerse en 30 días o menos.
- ❁ Puede cultivar rábanos al aire libre en el suelo o en contenedores. Los rábanos también se pueden cultivar en interiores.

¡Las microplantas de rábano son fáciles de cultivar en interiores en cualquier época del año!



Los rábanos crudos son crujientes con sabor a pimienta. Los rábanos cocidos son tiernos, de sabor suave y dulce.



Almacene Bien Desperdicie Menos

- Si las hojas verdes están adheridas, córtelas de los rábanos antes de guardarlas. Refrigere las hojas verdes en un recipiente hermético para usar dentro de 3 días.
- Refrigere los rábanos por hasta dos semanas en un recipiente cerrado o en



- un recipiente abierto tapado con una toalla húmeda.
- Enjuague las raíces, hojas verdes y microplantas bajo el agua de la llave justo antes de usarlas.
- Los rábanos no se congelan bien.

Disfrute los Rábanos

Rábanos Asados con Chicharos

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el horno a 450 grados F.
3. En una bandeja para hornear con bordes, mezcle los rábanos con aceite, sal y pimienta. Hornee por 10 minutos.
4. Agregue los chicharos sobre los rábanos y hornee hasta que los chicharos estén bien calientes.
5. Saque la bandeja del horno y rocíe las verduras con jugo de limón y agregue el eneldo, si desea.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

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

Pruebe la receta *Dip Ranchero* en FoodHero.org/es

Ensalada de Rábano y Pepino

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón grande, mezcle el yogur, el ajo, la sal y la pimienta. Agregue los rábanos y el pepino y revuelva para mezclar.
3. Cubra y refrigere por al menos 15 minutos antes de servir.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 5 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de enfriamiento: 15 minutos

Usos Rápidos

- ✿ Agregue rábanos y hojas verdes de rábano a un sofrito.
- ✿ De un toque final a las ensaladas, sándwiches, tacos o guisos con rodajas de rábano o microplantas de rábano para darles más sabor y una textura crujiente.
- ✿ Agregue rábanos en rodajas o picados a ensaladas de verduras o de granos.
- ✿ Agregue rábanos finamente picados a las cremas de untar y a las salsas.



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ enjuagar verduras bajo el agua de la llave.
- ✿ recortar y cortar verduras para la receta.
- ✿ medir y mezclar ingredientes.