

RÁBANOS

DE OREGÓN

CULTIVADOS PARA ESCUELAS

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

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



NUTRIENTS 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.

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.



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.



¡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.