



RADISH



NUTRITION

- *Potassium*: may help to maintain a healthy blood pressure.
- *Vitamin C*: helps heal cuts and helps the immune system.



SELECTION

- Choose smooth, brightly colored, medium-sized radishes.
- The attached tops should be green and fresh looking. (They are edible too!)



STORING

- Keep radishes in the vegetable drawer in the fridge and use within one week.
- Remove the leafy tops just above where the stems meet the root before storing.



CLEANING

- Wash radishes under cool running water before cutting, cooking or eating.



PREPARING

- Cut off the leafy top and root ends before using.
- You can eat summer and winter radishes raw. Do not peel summer or black radishes.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

ROASTED RADISHES

1 1/2-2 pounds Radishes, about 2 bunches, fresh
 2 tablespoons Lemon Juice
 Salt, to taste

2 tablespoons Olive Oil
 2 tablespoons Honey
 Black Pepper, to taste

1. Preheat oven to 425°F.
2. Wash radishes, cut off greens, and then halve or quarter radishes so they are roughly the same size.
3. Toss radishes with the rest of the ingredients and spread in a single layer on a rimmed baking sheet. (Lining the baking sheet with foil will make clean-up easier.)
4. Bake for 18-20 minutes, stirring once or twice during cooking.



RÁBANO



NUTRICIONALES



- **Potasio:** ayuda a mantener una presión arterial saludable.
- **Vitamina C:** ayuda a que los cortes cicatricen y favorece el sistema inmunológico.



SELECCIÓN

- Elija rábanos de tamaño mediano, lisos, de colores brillantes.
- Las partes superiores adjuntas deben ser verdes y de aspecto fresco. (¡También son comestibles!)



CÓMO SE GUARDA

- Guarde los rábanos en el cajón de vegetales en el refrigerador y úselos en una semana.
- Retire las partes superiores frondosas justo arriba donde los tallos se encuentran con la raíz antes de almacenar.



CÓMO SE LAVA

- Lave los rábanos con agua fría antes de cortar, cocinar o comer.



CÓMO SE PREPARAN

- Corta la parte superior frondosa y los extremos de la raíz antes de usar.
- Puedes comer rábanos de verano e invierno crudos. No pele el verano ni los rábanos negros.



para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

RABADOS ASADOS

1 1/2-2 libras de rábanos, unos 2 racimos, frescos 2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de jugo de limón 2 cucharadas de miel
Sal al gusto Pimienta negra, al gusto

1. Precalentar el horno a 425 ° F.
2. Lave los rábanos, corte las verduras y luego divida a la mitad o revuelva los rábanos para que tengan aproximadamente el mismo tamaño .
3. Mezcle los rábanos con el resto de los ingredientes y extiéndalos en una sola capa sobre una bandeja para hornear con borde. (Alinear la bandeja para hornear con papel de aluminio facilitará la limpieza).
4. Hornee durante 18-20 minutos, revolviendo una o dos veces durante la cocción.

