



DAIKON



NUTRITION

- *Vitamin C*: helps heal cuts and helps the immune system.
- *Low in calories*: helps prevent weight gain



SELECTION

- Choose daikon with shiny, firm and smooth skin and crisp roots. Avoid those with cracks and bruises.



STORING

- Wrap daikon radish tightly in plastic and refrigerate for up to 3 days.



CLEANING

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



PREPARING

- Cut off the leafy top and root ends before using.
- Use daikon radishes any way you would use a carrot.



For more information:

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

DAIKON RADISH ROAST

3 daikon radishes

1 onion

1 1/2 Tbsp oil

2 cups carrots, cut in bite-sized pieces

1 clove garlic

salt & pepper

1. Preheat oven to 350°F.
2. Drizzle 1 Tbsp oil over a flat baking pan.
3. Peel daikon radishes and cut into slices that are a quarter inch thick. Spread slices evenly on baking pan.
4. Chop onion into big chunks and evenly spread onion chunks and carrots along with the radish on the baking pan.
5. Mash clove of garlic and place on top of vegetables. Season with salt and pepper and drizzle with additional oil.
6. Bake in oven for 45-60 minutes.





DAIKON



NUTRICIONALES

- *Vitamina C:* ayuda a que los cortes cicatricen y favorece el sistema inmunológico.
- *Bajo en calorías:* ayuda a prevenir el aumento de peso.



SELECCIÓN

- Elija daikon con una piel brillante, firme y suave y raíces crujientes. Evite aquellos con grietas y moretones.



CÓMO SE GUARDA

- Envuelva el rábano daikon con plástico y refrigere por hasta 3 días.



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.
- Usa los rábanos de Daikon de cualquier forma que uses una zanahoria.



For more information:

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

DAIKON RADISH ROAST

3 rábanos daikon 2 tazas de zanahorias, cortadas en trozos del tamaño de un bocado

1 cebolla 1 diente de ajo

1 1/2 cucharada de aceite sal y pimienta

1. Precalentar el horno a 350 ° F.
2. Rocíe 1 cucharada de aceite sobre una fuente plana para hornear.
3. Pele los rábanos de daikon y córtelos en rodajas que tengan un cuarto de pulgada de grosor. Unte las rebanadas de manera pareja en la bandeja para hornear.
4. Pica la cebolla en trozos grandes y distribuye uniformemente los trozos de cebolla y las zanahorias junto con el rábano en la bandeja para hornear.
5. Mash cala de ajos y colocar encima de las verduras. Sazonar con sal y pimienta y rociar con aceite adicional.
6. Hornee en el horno durante 45-60 minutos.

