

# Rábanos

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija rábanos firmes con cascara suave sin magulladuras. Si tiene las hojas, no deben estar resacas.
- Se puede comer rábanos crudos o cocidos.
- Para mantenerlos frescos, guárdelos sin lavar en el refrigerador por hasta 2 semanas. Las hojas se pueden guardar envueltas en una toalla de papel húmeda durante 2 o 3 días.
- Rábanos contienen vitamina C, buena para combatir resfríos y sanar cortes.



## Consejos rápidos

- Los rábanos se pueden hervir, cocinar al vapor o asar.
- Ponga rábanos en un bol con vinagre por 30 minutos y haga un pepinillo delicioso!
- Un bonche de rábanos da 2 1/2 tazas de rábanos picados en rodajas.
- **¡Los niños pueden ayudar!** ¡Separando los verdes de rábanos de las raíces es una manera fácil y divertida para disfrutar la cocina con su niño!

## Salteado de rábanos y guisantes dulces

### Ingredientes:

2 cucharadas aceite vegetal  
1/2 taza chalotes picados  
3 tazas guisantes dulces picados  
2 tazas rábanos picados en rodajas  
1/4 taza jugo de naranja  
2 cucharadas eneldo picado  
Pimienta negra al gusto

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego alto.
2. Agregue chalotes y cocine hasta estén blandos, como 3 minutos.
3. Añada guisantes dulces y cocine 3 minutos, después añada rábanos y cocine 3 minutos más. Revuelva.
4. Agregue jugo de naranja y eneldo. Añada pimienta negra al gusto.
5. Mezcle bien. ¡Sirvalo y disfrute!
6. Guarde lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde 8 porciones.

Adaptada de  
[www.smittenkitchen.com](http://www.smittenkitchen.com)

## Rábanos encurtidos

### Ingredientes:

2 tazas de rábanos picados en rodajas  
1/2 cucharadita de sal  
1 cucharadita de miel  
1 taza de vinagre

### Instrucciones:

1. Espolvoree los rábanos con sal y déjelos a un lado.
2. Haga el aderezo: en un bol pequeño, combine la miel y el vinagre y mezcla bien.
3. Ponga el aderezo sobre los rábanos.
4. Cúbralos y déjelos a temperatura ambiente durante 20-30 minutos.
5. Vacíe el liquido antes de servir.
6. ¡Disfrute o refrigere y sirva frio!
7. Guarde lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde 8 porciones.

Adaptada de [www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)

¡Visite nuestro sitio web en [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o vaya a: [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidad para todos. De acuerdo con las normas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202)720-5964 (voz y TDD).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables