

RÁBANO JAPONÉS



¿A QUÉ SABE?

Los rábanos japoneses tienen un sabor dulce y ligeramente picante. La pulpa es crujiente y jugosa. El sabor es similar al de los rábanos rojos pero menos picante.

¿CÓMO LO ELIJO?

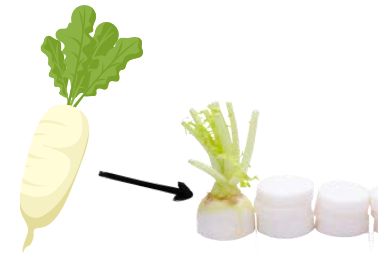
Elija un rábano japonés pesado con una textura suave y uniforme. El olor debe ser suave. Evite ellos que tienen hojas marchitas o arrugas. Las hojas deben verse frescas y verdes. Son mejores desde el otoño hasta el invierno.

¿CÓMO LO GUARDO?

Los rábanos japoneses pueden durar hasta 2 semanas. Guárdelo envuelto en una toalla de papel húmeda o en una bolsa de plástico en el refrigerador. Guarde las hojas por separado.

¿CÓMO LO PREPARO?

1. Con un cepillo para verduras, frote el rábano japonés con agua tibia.
2. Retire el tallo y las hojas. Deseche o guarde las hojas verdes.
3. Corta el rábano en rodajas.
4. Hornee, hierva o cocine al vapor según la receta.



Corte el rábano japonés en trozos, rocíelos con limón y aceite y **áselos**. Corte el rábano japonés en rodajas y **cómalo crudo** con mantequilla de maní o salsa.

Hierva el rábano japonés picado en un **guiso**. El rábano japonés crudo se puede **triturar** y **encurtir** para agregarlo a las ensaladas. Las **hojas verdes** se pueden utilizar en un **pesto**.

ENSALADA DE PEPINO Y RÁBANO JAPONÉS

Ingredientes

- 2 rábanos japoneses
- 1 pepino
- 2 cucharadas aceite de sésamo
- 2 cucharaditas vinagre vino de arroz
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita azúcar granulada
- ½ cucharadita hojuelas de pimiento rojo
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita semillas de sésamo blanco
- ½ cucharadita semillas de sésamo negro

Preparación

1. Pele los rábanos japoneses y córtelos en rodajas finas. Corte los pepinos en rodajas finas y combine las rodajas de pepino y rábano en un tazón.
2. En un tazón pequeño, combine el aceite de sésamo, vinagre de vino de arroz, sal, azúcar, hojuelas de pimiento rojo, pimienta y semillas de sésamo. Mezcle hasta que la sal y el azúcar se hayan disueltos.
3. Vierta el aderezo de sésamo sobre las verduras rebanadas. Deje reposar durante 15 minutos para marinar y luego mezcle.
4. Sirva en un tazón grande o plato plano.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPED



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

El rábano japonés se puede hervir antes de prepararlo para eliminar el sabor amargo.