

# RABANETE



## QUAL É O SABOR DELES?

Picante, crocante e fresco.

## COMO EU OS ESCOLHO?

Escolha rabanetes firmes com cor vibrante, livres de amassados. Rabanetes estão disponíveis durante o ano inteiro no supermercado, mas podem ser encontrados localmente em temporada de maio a dezembro.

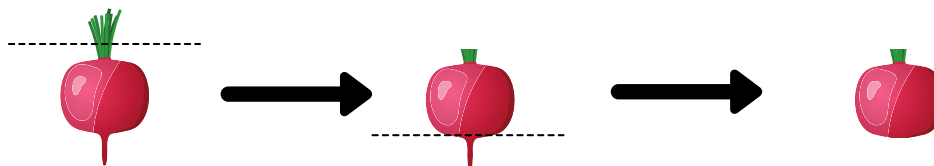
## COMO EU OS ARMAZENO?

- Guarde os rabanetes em um saco plástico fechado na geladeira. Mantenha as raízes não lavadas na geladeira até a hora de comer. OU
- Armazene-os em um recipiente com água fria para mantê-los crocantes e frescos. Coloque na geladeira.



## COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LOS?

1. Lave completamente em água fria.
2. Retire a maior parte do caule, deixando cerca de uma polegada.
3. Corte a raiz do rabanete.
4. Retire quaisquer manchas pretas.



Corte ao meio e **cozinhe** na panela, **asse** no forno, adicione à **salada**, use em uma **sopa**, coma **crú** como lanche, refogue ... e muito mais!

## RABANETES ASSADOS

### Ingredientes:

1 libra rabanetes, aparados e cortados ao meio  
1 colher de sopa de azeite  
1/2 colher de chá de sal  
1/4 colher de chá de pimenta preta

### Modo de Preparo:

1. Ligue o forno e coloque a temperatura a 425 ° F.
2. Coloque todos os ingredientes na tigela e misture bem.
3. Espalhe a mistura uniformemente na assadeira.
4. Quando o forno atingir 425 ° F, coloque a assadeira no forno com cuidado e asse por 10 minutos. Use suportes para panelas para remover a assadeira do forno e, em seguida, use uma colher para misturar os rabanetes.
5. Coloque a assadeira novamente no forno e cozinhe até que os rabanetes dourem, por mais 5-20 minutos. Sirva imediatamente.



Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd) ou ligue para 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed

## DICA PRA COZINHA!

Rabanetes permanecem frescos por 1-2 semanas na geladeira.