



## QUAL É O SABOR?

A parte do bulbo da couve-rábano tem um sabor doce apimentado e textura semelhante ao caule do brócolis. As folhas têm gosto de couve.

## COMO É QUE OS ESCOLHO?

Procure por uma couve-rábano lisa e firme, sem manchas ou rachaduras. Se as folhas ainda estiverem presas, elas devem parecer frescas e crocantes. Couve-rábanos menores são mais macias e menos amargas. Elas podem ser roxo ou verde.

## COMO POSSO ARMAZENÁ-LOS?

A couve-rábano deve ser guardada na geladeira, na gaveta de vegetais em um saco plástico. As folhas também são comestíveis. Remova-as e guarde em um saco separado. Lave logo antes de usar.

## COMO OS PREPARO?

1. Retire as folhas e reserve. Apare e retire a casca dura.
2. Corte em pedaços, fatias ou rale.

A couve-rábano pode ser ralada **crua** e adicionada às saladas. Também pode ser **assada, cozida, cozida no vapor, salteada, assada** ou **frita**. Experimente misturar os bulbos picados com azeite, alho, sal e pimenta e leve ao forno por 15-20 minutos para um acompanhamento delicioso. As folhas podem ser adicionadas a um refogado, caldo de vegetais, saladas, curry, pizza ou simplesmente salteadas.

## SALADA DE VEGETAIS RALADOS

Rende 6 porções, 1/2 copo cada

### Ingredientes:

- 1 libra de cenouras, beterrabas ou couve-rábano frescas (qualquer combinação destes)
- ¼ copo de salsinha fresca picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de mostarda dijon
- ¼ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta

### Modo de Preparo:

1. Descasque os vegetais. Usando um ralador ou processador de alimentos, rale os vegetais em uma tigela média.
2. Adicione a salsa, o azeite, o suco de limão, a mostarda, o sal e a pimenta. Misture e sirva.

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



Community Nutrition  
Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed

## DICA DE COZINHA!

A couve-rábano maior tem um núcleo interno duro. Você vai precisar removê-lo antes de cozinhar. Depois de cortar a couve-rábano em quartos, use a ponta afiada de uma faca para cortar o núcleo interno de cada quarto.