

# RÁBANOS



## ¿CÓMO ES EL SABOR?

Picante, crujiente y fresco.

## ¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija rábanos firmes de colores brillantes que estén libres de puntos blandos. Los rábanos están disponibles durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de Mayo a Diciembre.

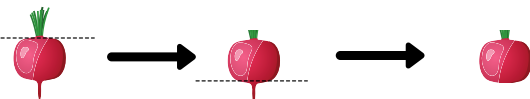
## ¿CÓMO LAS ALMACENO?

- Guarde los rábanos en una bolsa de plástico sellada en el refrigerador. Mantenga las raíces sin lavar en el refrigerador hasta que estén listas para comer. ○
- Almacene los bulbos en un recipiente con agua fría para mantenerlos crujientes y frescos. Colocar en la nevera.



## ¿CÓMO LO PREPARO?

1. Lave completamente en agua fría.
2. Corte la mayoría del tallo, dejando aproximadamente una pulgada.
3. Corte la raíz del fondo del rábano.
4. Corte cualquier punto negro.



Corte en mitades y **ase**, **horne** en el horno, agregue a una **ensalada**, use en **sopa**, coma **crudo** como refrigerio ... ¡y mucho más!



## RÁBANOS ASADOS

### Ingredientes:

1 libra de rábanos,  
recortados y cortados por la mitad  
1 cucharada aceite de oliva  
1/2 cucharadita sal  
1/4 cucharadita pimienta negra

### Direcciones:

1. Encienda el horno y ajuste la temperatura a 425°F.
2. Ponga todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien.
3. Coloque la mezcla en una bandeja de hornear y extienda de manera uniforme.
4. Una vez que el horno haya alcanzado los 425°F, coloque cuidadosamente la la bandeja de hornear en el horno y ase por 10 minutos. Use agarraderas para retirar cuidadosamente el sartén del horno, luego use una cuchara para voltear los rábanos.
5. Vuelva a colocar la bandeja de hornear en el horno y cocine hasta que los rábanos se hayan dorado, otros 5-20 minutos. Sirva de inmediato.



Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd) o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed

## CONSEJO DE COCINA!

Los rábanos se mantienen frescos durante 1-2 semanas en el refrigerador.