



RADISH



NUTRITION

- *Potassium*: may help to maintain a healthy blood pressure.
- *Vitamin C*: helps heal cuts and helps the immune system.



SELECTION

- Choose smooth, brightly colored, medium-sized radishes.
- The attached tops should be green and fresh looking. (They are edible too!)



STORING

- Keep radishes in the vegetable drawer in the fridge and use within one week.
- Remove the leafy tops just above where the stems meet the root before storing.



CLEANING

- Wash radishes under cool running water before cutting, cooking or eating.



PREPARING

- Cut off the leafy top and root ends before using.
- You can eat summer and winter radishes raw. Do not peel summer or black radishes.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

ROASTED RADISHES

1 1/2-2 pounds Radishes, about 2 bunches, fresh
 2 tablespoons Lemon Juice
 Salt, to taste

2 tablespoons Olive Oil
 2 tablespoons Honey
 Black Pepper, to taste

1. Preheat oven to 425°F.
2. Wash radishes, cut off greens, and then halve or quarter radishes so they are roughly the same size.
3. Toss radishes with the rest of the ingredients and spread in a single layer on a rimmed baking sheet. (Lining the baking sheet with foil will make clean-up easier.)
4. Bake for 18-20 minutes, stirring once or twice during cooking.



RÁBANOS

(Radish)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- **Potasio:** puede ayudar a mantener una presión arterial saludable.
- **Vitamina C:** ayuda a cicatrizar cortes y ayuda al sistema inmunológico.



CÓMO SELECCIONAR

- Escoja rábanos lisos, de colores brillantes y medianos en tamaño.
- Los tallos deben estar verdes y frescos. (¡También son comestibles!)



CÓMO SE CONSERVA

- Conserva los rábanos en el cajón de verduras del refrigerador y úselos dentro de una semana.
- Antes de guardarlos, saque las puntas con hojas que están justo arriba de donde los tallos se juntan con la raíz.



CÓMO SE LAVA

- Lave los rábanos con agua corriente fría antes de cortar, cocinar o comer.



CÓMO SE PREPARA

- Corte las hojas de la parte superior y la raíz antes de usar.
- Los rábanos de verano y de invierno se pueden comer crudos. No pele los rábanos de verano ni los rábanos negros.



Para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

RÁBANOS AL HORNO

1 ½ a 2 libras de rábanos, aproximadamente 2 atados, frescos

2 cucharadas de jugo de limón

Sal al gusto

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de miel

Pimienta negra al gusto

1. Precaliente el horno a 425 grados Fahrenheit
2. Lave los rábanos, corte las hojas y luego córtelos por la mitad o en cuartos para que tengan más o menos el mismo tamaño.
3. Mezcle los rábanos con el resto de los ingredientes y extiéndalos en una sola capa sobre una bandeja para hornear con bordes elevados. (Cubrir la base de la bandeja para hornear con papel de aluminio le ayudará a que la limpieza sea más fácil.)
4. Hornee por 18 a 20 minutos, mezcle una o dos veces durante la cocción.

