



DAIKON



NUTRITION

- *Vitamin C*: helps heal cuts and helps the immune system.
- *Low in calories*: helps prevent weight gain



SELECTION

- Choose daikon with shiny, firm and smooth skin and crisp roots. Avoid those with cracks and bruises.



STORING

- Wrap daikon radish tightly in plastic and refrigerate for up to 3 days.



CLEANING

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



PREPARING

- Cut off the leafy top and root ends before using.
- Use daikon radishes any way you would use a carrot.



For more information:

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

DAIKON RADISH ROAST

3 daikon radishes

1 onion

1 1/2 Tbsp oil

2 cups carrots, cut in bite-sized pieces

1 clove garlic

salt & pepper

1. Preheat oven to 350°F.
2. Drizzle 1 Tbsp oil over a flat baking pan.
3. Peel daikon radishes and cut into slices that are a quarter inch thick. Spread slices evenly on baking pan.
4. Chop onion into big chunks and evenly spread onion chunks and carrots along with the radish on the baking pan.
5. Mash clove of garlic and place on top of vegetables. Season with salt and pepper and drizzle with additional oil.
6. Bake in oven for 45-60 minutes.



RABANO TIPO DAIKON

(Daikon Radish)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina A: ayuda a que los cortes cicatricen y ayuda al sistema inmunológico
- Bajo en calorías: ayuda a prevenir el aumento de peso.



CÓMO SELECCIONAR

- Elija daikon con una piel brillante, firme y lisa y raíces crujientes. Evite elegir los con grietas o magulladuras.



CÓMO SE LAVA

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



CÓMO SE CONSERVA

- Envuelva el rábano daikon en papel plástico y guárdelo en el refrigerador por hasta 3 días.



CÓMO SE PREPARA

- Corte los dos extremos antes de consumir.



Para más información:

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

RÁBANO DAIKON ASADO

3 rábanos daikon

1 cebolla

1 ½ cucharada de aceite

2 tazas de zanahorias, cortados en trozos del tamaño de un bocado

1 diente de ajo

Sal y pimienta

1. Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Salpique 1 cucharada de aceite sobre una bandeja plana para cocinar al horno.
3. Pele los rábanos daikon y córtelos en rebanadas de ¼ pulgada de grosor. Coloque las rebanadas de manera uniforme en la bandeja.
4. Corte la cebolla en trozos grandes y colóquelos de manera uniforme junto con la zanahoria y el rábano en la bandeja.
5. Machaque el diente de ajo y póngalo sobre las verduras. Sazone con sal y pimienta y salpique con el aceite restante.
6. Cocine al horno por 45 a 60 minutos.

