

Encurtidos Rápidos de Rábano Daikon y Zanahorias

¡Aprenda a preparar zanahorias y rábanos daikon encurtidos de forma súper fácil y rápida!
¡Estos encurtidos son tan versátiles que combinan con cualquier cosa!

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Fuente: <https://food.unl.edu/recipe/quick-pickled-daikon-radish-and-carrots/>

Ingredientes

- 1 taza de rábano daikon, lavado con un cepillo limpio para vegetales bajo agua corriente, pelado y cortado al estilo juliana
- 1 taza de zanahorias, lavadas con un cepillo limpio para vegetales bajo agua corriente, peladas y cortadas al estilo juliana
- ½ taza de vinagre de sidra de manzana
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de sal

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Empaque el rábano y las zanahorias cortados al estilo juliana en frascos de conserva limpios o en un recipiente de vidrio con tapa hermética.
3. En una sartén mediana, combine el vinagre, el agua, la azúcar y la sal. Llévelo a ebullición.
4. Vierta con cuidado el líquido en los frascos, cubriendo completamente los vegetales.
5. Cierre bien los frascos y guárdelos en el refrigerador. Refrigere durante la noche antes de servir.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: ½ de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	30
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	220 mg
Carbohidratos Totales:	8 g
Fibra Dietética:	1 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcar Añadida:	4 g
Proteína	0 g

Utensilios Necesarios

- Frascos de conserva o recipientes de vidrio con tapa hermética
- Sartén mediana
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Mandolina o pelador de vegetales

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$3.95

Costo promedio/porción: \$0.66

Rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden añadir ingredientes opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Rábano Daikon mediano



Añadir 1 al carrito
Zanahorias frescas (bolsa de 1 libra)



Añadir 1 al carrito
Vinagre de sidra de manzana

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Almacenamiento

- Guarde las sobras en un frasco o recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Consejos de Cocina

- Escorra antes de servir. Sirva con sándwiches, tazones de arroz, wraps o tacos.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.