

Rábano Daikon Asado

Descubra el lado más dulce del rábano daikon. Este sencillo acompañante deleitará su paladar y alegrará cualquier comida.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 60 minutos

Fuente:

<https://extension.illinois.edu/blogs/simply-nutritious-quick-and-delicious/2021-06-25-ask-your-local-growers-about-daikon-radishes>

Ingredientes

- 3 rábanos daikon
- 16 oz de zanahorias pequeñas
- 1 cebolla entera
- 1 diente de ajo fresco
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 cucharadita de sal

Pasos

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Rocíe ligeramente 1 cucharada de aceite de oliva sobre una bandeja para hornear plana.
3. Lave y retire la parte superior y la raíz del rábano daikon. Pele los rábanos con un pelador de verduras y córtelos en rodajas de un cuarto de pulgada de grueso. Extienda las rodajas uniformemente sobre la bandeja para hornear.
4. Pele y pique la cebolla; extienda la cebolla y las zanahorias junto con el rábano en la bandeja para hornear.
5. Pele y machaque un diente de ajo y rocíe sobre los vegetales. Sazone las verduras con sal y pimienta y rocíe con media cucharada adicional de aceite de oliva.
6. Hornee en el horno hasta que los rábanos estén tiernos, aproximadamente 45 a 60 minutos, revolviendo de vez en cuando.



**Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!**



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	100
Grasa Total:	3.5 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	190 mg
Carbohidratos Totales:	15 g
Fibra dietética:	5 g
Azúcares Totales:	0 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	2 g

Utensilios Necesarios

- Cucharas medidoras
- Bandeja para hornear plana
- Pelador de vegetales
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.97

Costo promedio/porción: \$0.83

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 3 al carrito
Rábano daikon



Añadir 1 al carrito
Bolsa de 16 oz de zanahorias
pequeñas



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Bulbo de ajo

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Almacenamiento

- Sirva inmediatamente.
- Refrigere las sobras dentro de 2 horas.
- Guarde los rábanos en una bolsa de plástico en el refrigerador por 10 a 14 días. Si aún conservan las hojas, retírelas antes de guardarlos.
- Guarde las hojas sin lavar en una bolsa de plástico con cierre hermético con una toalla de papel húmeda en el cajón de verduras.

Consejos de Cocina

- Puede utilizar las hojas para hacer pesto o añadir las a sopas.
- Al igual que las zanahorias, los rábanos daikon no necesitan pelarse, pero sí deben cepillarse bien con un cepillo limpio para vegetales. Si lo desea, puede pelarlos.
- Úselos en salteados, kimchi o encurtidos. Los rábanos daikon crudos son deliciosos en ensaladas y ensaladas de col.

