

# Rábanos



Los rábanos son vegetales de raíz. Hay muchas variedades y vienen en muchos colores, como blanco, rosa, morado, amarillo, verde y negro. Los rábanos se pueden encontrar todo el año en el supermercado y localmente entre mayo y diciembre. Las hojas de rábano también se pueden conservar y comer crudas o cocidas.

## Se usan en:

Ensaladas, salteados, bandejas de verduras, guarniciones o como topping para sándwiches

## ¿A qué saben?

Los rábanos pueden ser dulces, picantes, con sabor a pimienta y crujientes.

## ¿Cómo los guardo?

Corta las hojas de la parte de arriba de cada rábano y guarda las hojas y los rábanos en recipientes o bolsas plásticas separados en el refrigerador.

También puedes poner los rábanos en un recipiente con agua fría para que se mantengan frescos y crujientes. Guárdalos en el refrigerador. Las hojas se conservarán de 3 a 4 días y los rábanos de 1 a 2 semanas.

## ¿Cómo los preparo?

1. Lava bien los rábanos bajo el chorro de agua y frótalos con un cepillo de cocina.
2. Solo es necesario pelar los rábanos negros.
3. Corta casi todo el tallo, dejando un pedacito pequeño.
4. Retira la raíz de la parte de abajo y quita cualquier parte manchada.
5. Córtalos en rodajas, cuadritos o rallados, según la receta.



## ¿Cómo se cocinan?

**En la estufa:** Para saltear, corta los rábanos al tamaño deseado. Calienta 1-2 cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega las rodajas de rábano y sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que estén dorados, revolviendo con frecuencia.

**En el horno:** Para asar, precalienta el horno a 425 °F (220 °C). Corta los rábanos por la mitad y mézclalos con 1-2 cucharadas de aceite. Agrega sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita al gusto y coloca los rábanos en una bandeja para hornear. Asa los rábanos en el horno durante aproximadamente 30-45 minutos según su tamaño, y dales la vuelta a la mitad del tiempo de cocción.

**Ideas de condimentos:** cebollino, limón, perejil, pimienta, cebolletas o tomillo

## ¿Cómo los guardo y congelo?

Los rábanos no se congelan bien, pero se pueden encurtir para conservarlos más tiempo en el refrigerador.

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:

[www.SNAPedNY.org](http://www.SNAPedNY.org)

¡Conéctese con nosotros!



SNAPedNewYork



snapedny



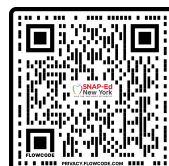
SNAPedNY

*Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.*

## Recetas con rábanos de SNAP-Ed:



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

