



Radishes

Storage:

- ◇ Remove greens (leaves) from roots and store separately. You can eat the green tops, which have a peppery taste!
- ◇ Refrigerate up to 2 weeks.

Preparation:

- ◇ Wash the radishes in cool water.
- ◇ Remove the tip and the stem end.
- ◇ Peel (optional). The skin contains most of the radishes' flavor.

Quick Recipe: *Steamed Radishes*

- ◇ Add radishes to a saucepan with a little water.
- ◇ Cook over medium high heat for 8-12 minutes until tender.
- ◇ Toss with olive oil, salt, pepper and chopped fresh parsley.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Varieties: Daikon, Black, Watermelon, Red Globes



Nutrition Info:

1 cup
sliced raw radishes = 19 calories | 4g carbs | 0g fat | 1g protein | 45mg sodium | 2g fiber

Good For You: Radishes have natural compounds that help your body create disease-fighting enzymes. They are also high in Vitamin C adding even more strength to your immune system.

Other Ways to Use:

- ◇ Toss chopped *Steamed Radishes* with pasta, chopped garlic and lemon juice.
- ◇ Add sliced raw radishes to salads and sandwiches.
- ◇ Add cooked radish greens to soups or wraps.

Fact: The leaves of radishes are also healthy! They have vitamins A, C, and the B's!

Together we can solve hunger™



Rábanos

Almacenamiento:

- ♦ Quitar las hojas de las raíces y guardar separadamente. Las puntas verdes se pueden comer y tienen un gusto picante!
- ♦ Guardar en la nevera máximo por 2 semanas.

Preparación:

- ♦ Lave los rábanos con agua fría.
- ♦ Quite la punta y el tallo.
- ♦ Pele (opcional). La cáscara contiene la mayor parte del sabor del rábano.

Receta rápida: Rábanos al vapor

- ♦ Ponga los rábanos en una cacerola con un poco de agua
- ♦ Cocine a fuego medio a alto de 8-12 minutos hasta que los rábanos estén tiernos.
- ♦ Mezcle con aceite de olive, sal, pimienta y perejil fresco picado.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Información nutricional:

1 taza de rábanos crudos = 19 calorías |
4g carbohidratos | 0g grasa | 1g proteínas | 45mg sodio | 2g fibras



Image by F. Delventhal

Saludables: Los rábanos contienen elementos naturales que ayudan al cuerpo crear enzimas que luchan contra las enfermedades. Además, son ricos en Vitamina C, que refuerza el sistema inmunológico.

Otros modos de uso:

- ♦ Mezcle *rábanos cocinados al vapor* con pasta, ajo picado y jugo de limón.
- ♦ Añada rodajas de rábano crudo en ensaladas y sándwiches.
- ♦ Añada hojas de rábano cocinadas en sopas o enrollados.

Dato: ¡Las hojas de los rábanos son saludables también! ¡Tienen vitaminas A, C, y las B!

Together we can solve hunger™