



Radishes

Varieties: Daikon, Black, Watermelon, Red Globes



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

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

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.

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.

Tip:

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



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

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

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.

Modo 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!

