



# 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!.



# Củ cải

**Các giống khác nhau:** Củ cải trắng Daikon, củ cải đen, củ cải dưa hấu, củ cải đỏ Red Globe



## Bảo quản:

- Cắt phần lá xanh khỏi rễ và bảo quản riêng. Bạn có thể ăn phần ngọn lá, phần này có vị cay nồng!
- Để trong tủ lạnh tối đa 2 tuần.

## Sơ chế:

- Rửa củ cải bằng nước lạnh.
- Cắt bỏ phần đầu và cuống.
- Gọt vỏ (không bắt buộc). Lớp vỏ chứa nhiều hương vị nhất của củ cải.

## Công thức chế biến nhanh: Củ cải hấp

4. Cho củ cải vào chảo với một chút nước.
5. Nấu ở lửa vừa-lớn trong 8-12 phút hoặc tới khi mềm.
6. Cho dầu ô liu, muối, tiêu và mùi tây tươi xắt nhỏ lên trên.

## Tốt cho bạn:

- Củ cải chứa các hợp chất tự nhiên giúp cơ thể sản sinh enzyme chống lại bệnh tật. Chúng cũng giàu Vitamin C, bổ sung thêm chất đề kháng cho hệ miễn dịch.

## Cách dùng:

- Cho củ cải hấp cắt nhỏ vào mì pasta, tỏi băm và nước chanh.
- Thêm củ cải sống thái lát vào salad và bánh sandwich.
- Cho lá củ cải đã nấu chín vào súp hoặc món cuốn.

## Mẹo:

Lá củ cải cũng rất giàu dinh dưỡng! Chúng có vitamin A, C và B nữa!

