

RÁBANOS

¡Este vegetal de Nebraska Harvest of the month es crujiente, refrescante y a veces picante... ¡el rábano! Los rábanos son fáciles de cultivar, son una cosecha de clima fresco perfecto para un jardín en casa. En Nebraska, crecen mejor en primavera, a principios de verano y en otoño.

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Asegúrate de que los rábanos estén firmes. Si un rábano se siente blando al presionarlo con un dedo, normalmente está hueco por dentro, lo que significa que ha estado en la tierra demasiado tiempo.
- Los rábanos se conservan bien en el refrigerador una vez que se les han quitado las hojas. Refrigera los rábanos envueltos en bolsas de plástico por 5 a 7 días, o un poco más si son variedades de almacenamiento.
- El sabor del rábano puede variar según el tipo y las condiciones de cultivo. Generalmente, cuando se cultivan en temporadas más frescas como la primavera y en otoño, los rábanos son suaves. Cuando se cultivan en condiciones cálidas, los rábanos tienden a ser picantes.
- Las hojas de rábanos son comestibles y se pueden cocinar como otras hojas verdes como la espinaca, la acelga o el kale.
- Los rábanos crudos se pueden agregar a ensaladas, tacos, sándwiches, pasta o bandejas de verduras. A muchas culturas les encantan los rábanos encurtidos. También se pueden asar o saltear, igual que los nabos, papas o zanahorias.



BOCADO DE RÁBANO

¡Este snack versátil es una excelente manera de disfrutar del rábano crujiente, fresco y delicioso!

Fórmula básica de un bocado de Rábanos

Base (galletas/pan/tostado) + untable (queso crema, hummus o guacamole) + rábanos finamente rebanados o rallados.

Ingredientes:

- Pan, galletas, o pan tostado
- Unta o sumerge en el queso crema, hummus, guacamole o dip de crema agria
- Rábanos en rodajas finas o desmenuzados
- Hierbas picadas como cilantro, eneldo o albahaca (opcional)

Instrucciones:

1. Lava bien los rábanos. Corta o ralla los rábanos; los niños pueden ayudar con este paso.
2. Prepara una área donde todos puedan hacer sus propios bocados de rábano.
3. Prepara tus bocaditos de rábano poniendo una cucharada del untable sobre la galleta. Agrega una o dos rodajas (o un poco de rábanos rallados). ¡Añade un toque de hierbas si quieres!

VALOR NUTRICIONAL

Los rábanos son hidratantes y contienen aproximadamente un 95% de agua. También son ricos en vitamina C, folato, potasio, hierro y vitamina B6.

DISPONIBILIDAD POR TEMPORADA

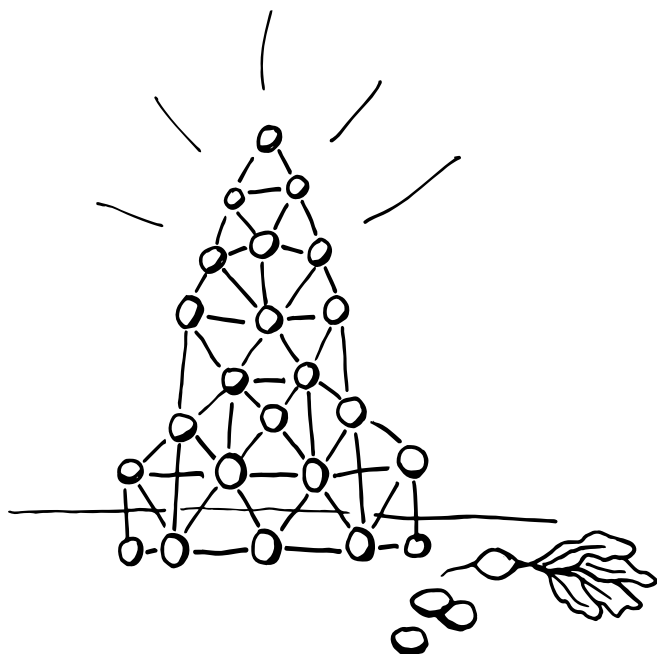


APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.





CONSTRUYENDO CON RÁBANOS

MATERIALES NECESARIOS

- Rábanos
- Cuchillos
- Palillos
- Una superficie plana y limpia

INSTRUCCIONES

1. Corta los rábanos en rodajas de $\frac{1}{2}$ pulgada de grosor.
2. Usa tu imaginación y apila tus piezas de rábano. Agrega palillos para conectar varias rodajas de rábano.
3. ¡Puedes crear torres, cohetes, casas y más!

ESTAMPILLA DE RÁBANO

Las verduras firmes se pueden cortar y usar como estampillas. Es un diseño en el rábano cortado tallando con un cuchillo o un objeto romo como un palillo o un par de palillos.

MATERIALES NECESARIOS

- Rábanos
- Cuchillo
- Palillos, palillos chinos, o herramientas para tallar
- Pintura
- Contenedor ondo para pintura
- Pincel o una esponja (optional)
- Papel

INSTRUCCIONES

1. Corta el rábano a la mitad.
2. De aquí puedes cubrir el lado cortado del rábano con pintura, ya sea sumergiendo o aplicando la pintura con un pincel, un sello de rábano cortado hará un círculo o un diseños de puntos.
3. Intenta esculpir un diseño sencillo en el lado cortado del rábano. Luego, cúbrelo con pintura. ¡Mira cómo queda tu diseño o patrón!



SABÍAS QUE

Los rábanos de verano son esos pequeños rábanos redondos, que pueden ser rojos, morados, rosados o blancos, que a menudo vemos en los mercados o en las tiendas de supermercado en primavera y otoño. Generalmente tienen un sabor suave y son súper ricos para comer crudos.

Los rábanos de invierno son los que se cultivan en verano y otoño y se pueden guardar (sin las hojas verdes) durante varios meses. Entre los rábanos de invierno están los daikones, los rábanos sandias, los rábanos negros. Guárdalos en una bolsa en el refrigerador con las hojas quitadas y te duran varias semanas.