



Radishes

Varieties: Daikon, Black, Watermelon, Red Globes



Storage:

- Remove Greens (leaves) from roots and store separately. You can eat both the radish root and the green tops. The tops have a peppery taste!
- Refrigerate up to 2 weeks.

Preparation:

- Wash the radishes in cool water.
- Remove the tip and the stem end.
- Do not remove the skin! The skin contains most of the radishes' flavor.

Ways to Use:

- Add raw sliced radishes to salads and sandwiches.
- Add cooked radish greens to soups or wraps.
- Quick pickled radishes are a delicious condiment! They can be added to tacos, noodles, burgers and more.
- Eat raw, sliced radishes like a chip, dipping them in hummus or other healthy dips!

Quick Recipe: Garlic Roasted Radishes

1. Preheat oven to 425°F.
2. Wash 1 lb. radishes, trim ends and remove stems. Cut in half.
3. In bowl, combine radishes, 1 Tablespoon of oil, a small amount dried parsley, dried chives, salt and pepper. Toss until radishes are evenly coated. Spread in single layer on baking sheet. Bake for 20 to 25 minutes, flipping every 10 minutes.
4. After 1st 10 minutes of baking, add 2 cloves of minced garlic, toss and return to oven. When done radishes should be golden brown and easily pierced with a fork. Garnish with Fresh herbs if desired.

Good for You:

- Radishes have a 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.
- The leaves of radishes are also healthy! They have Vitamins A, C, and the B's.



Radishes

Varieties: Daikon, Black, Watermelon, Red Globes



Storage:

- Remove Greens (leaves) from roots and store separately. You can eat both the radish root and the green tops. The tops have a peppery taste!
- Refrigerate up to 2 weeks.

Preparation:

- Wash the radishes in cool water.
- Remove the tip and the stem end.
- Do not remove the skin! The skin contains most of the radishes' flavor.

Ways to Use:

- Add raw sliced radishes to salads and sandwiches.
- Add cooked radish greens to soups or wraps.
- Quick pickled radishes are a delicious condiment! They can be added to tacos, noodles, burgers and more.
- Eat raw, sliced radishes like a chip, dipping them in hummus or other healthy dips!

Quick Recipe: Garlic Roasted Radishes

1. Preheat oven to 425°F.
2. Wash 1 lb. radishes, trim ends and remove stems. Cut in half.
3. In bowl, combine radishes, 1 Tablespoon of oil, a small amount dried parsley, dried chives, salt and pepper. Toss until radishes are evenly coated. Spread in single layer on baking sheet. Bake for 20 to 25 minutes, flipping every 10 minutes.
4. After 1st 10 minutes of baking, add 2 cloves of minced garlic, toss and return to oven. When done radishes should be golden brown and easily pierced with a fork. Garnish with Fresh herbs if desired.

Good for You:

- Radishes have a 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.
- The leaves of radishes are also healthy! They have Vitamins A, C, and the B's.





Rabanos

Variedades: Daikon, Black, Watermelon, Red Globes



Almacenamiento :

- Quite hojas de las raíces y guarda separadamente. Se puede comer las raíces y las hojas de los rábanos. Las hojas tienen un sabor como pimienta!
- Refrigerar hasta dos semanas.

Preparación:

- Lave los rábanos con agua fría.
- Corte la punta y la talla.
- No pele la cascara! La cascara contiene la mayoría del rábanos sabor.

Como usar:

- Agregue rábanos rebanados a ensaladas y sándwiches .
- Agregue rábanos cocinados a sopas o a sándwiches enrollados.
- Rábanos en vinagre son un condimento delicioso. Su pueden agregar a tacos, fido, hamburguesas, y mas.
- Come rábanos crudos como papitas, con hummus o otras salsas saludables!

Receta Rápida: Rábanos Asados con Ajo

1. Caliente horno a 425°F.
2. Lave una libra de rábanos, descarte las puntas y corte el tallo. Corte en mitades.
3. En un tazón, combina rábanos, una cucharada de aceite, un poco de perejil seco, cebollinos seco, sal y pimienta. Revuelva hasta que estén cubiertos uniformemente. Ponga en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornee por 20 a 25 minutos, revolviendo cada diez minutos.
4. Después de 10 minutos de hornear, agregue dos dientes de ajo picado, revuelva, y regrese al horno. Cuando listos, los rábanos deben estar dorados y fáciles de penetrar con un tenedor. Decore con hierbas se desea.

Saludable:

- Rábanos contienen componentes naturales que ayudan a crear enzimas para combatir enfermedades. Tienen alta vitamina C, dándole más fuerza a su sistema autoinmune.
- Las hojas de rábanos también son saludables! Tienen vitaminas A, C, y B.



Rabanos

Variedades: Daikon, Black, Watermelon, Red Globes



Almacenamiento :

- Quite hojas de las raíces y guarda separadamente. Se puede comer las raíces y las hojas de los rábanos. Las hojas tienen un sabor como pimienta!
- Refrigerar hasta dos semanas.

Preparación:

- Lave los rábanos con agua fría.
- Corte la punta y la talla.
- No pele la cascara! La cascara contiene la mayoría del rábanos sabor.

Como usar:

- Agregue rábanos rebanados a ensaladas y sándwiches .
- Agregue rábanos cocinados a sopas o a sándwiches enrollados.
- Rábanos en vinagre son un condimento delicioso. Su pueden agregar a tacos, fido, hamburguesas, y mas.
- Come rábanos crudos como papitas, con hummus o otras salsas saludables!

Receta Rápida: Rábanos Asados con Ajo

1. Caliente horno a 425°F.
2. Lave una libra de rábanos, descarte las puntas y corte el tallo. Corte en mitades.
3. En un tazón, combina rábanos, una cucharada de aceite, un poco de perejil seco, cebollinos seco, sal y pimienta. Revuelva hasta que estén cubiertos uniformemente. Ponga en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornee por 20 a 25 minutos, revolviendo cada diez minutos.
4. Después de 10 minutos de hornear, agregue dos dientes de ajo picado, revuelva, y regrese al horno. Cuando listos, los rábanos deben estar dorados y fáciles de penetrar con un tenedor. Decore con hierbas se desea.

Saludable:

- Rábanos contienen componentes naturales que ayudan a crear enzimas para combatir enfermedades. Tienen alta vitamina C, dándole más fuerza a su sistema autoinmune.
- Las hojas de rábanos también son saludables! Tienen vitaminas A, C, y B.

