



RADISH RÁBANOS



Red Globe
(Globo rojo)



Black Spanish
(Español negro)



Watermelon
(Sandía)

Radish –
I tried it!
Rábanos –
¡Los probé!


☐

☐

☐

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



Wisconsin Season May - June

Temporada de Wisconsin de mayo a junio



Store: Remove leafy tops before storing. Refrigerate radishes in a plastic bag and use within 1 week.

Guarde: Quite las hojas antes de guardarlos. Refrigere los rábanos en una bolsa de plástico y consúmalos dentro de una semana.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Introduce new foods prepared in different ways.

Introduce new foods prepared in different ways. Radishes can be sliced and served raw. They can also be cubed and roasted in the oven.



Introduzca alimentos nuevos preparados de distintas formas.

Los rábanos se pueden cortar en rodajas y servir crudos. También se pueden cortar en cubos y cocinar al horno.



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

La University of Wisconsin–Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth