



CRUJIENTES Y COLORIDOS,

LOS RÁBANOS

son mis preferidos



Nutritivo • Delicioso • Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
#WIHarvestoftheMonth



¡Rábanos en casa!

Rábanos horneados

Ponga los rábanos daikon en una bandeja de horno o una olla de cocción lenta con zanahorias, cebollas, ajo picados, sazónadores bajos en sodio, caldo de verduras bajo en sodio y carne sin grasa. ¡Cocine a fuego lento y deje que los jugos y los sabores comiencen a mezclarse para preparar una comida todo en uno!

Diversión en familia: Exploración de los rábanos

Pruebe un nuevo tipo de rábano, como el rábano sandía o el español negro. Pida a los niños que adivinen qué color tendrá el rábano por dentro. Corte el rábano por la mitad. ¿Fue correcto? Pruebe el rábano. ¿Sabe más o menos picante que otros rábanos?

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.

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. La financiación de esta publicación fue posible gracias al Servicio de Comercialización Agrícola (AMS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mediante la subvención AM200100XXXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.