

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS RÁBANOS

- Los rábanos son una excelente fuente de vitamina C, lo que sirve para fortalecer el sistema inmunológico.
- La fibra en el bulbo del rábano y en las ramas ayuda a la digestión.
- ¡Los rábanos contienen calcio, fósforo, potasio y magnesio!
- Los fitoquímicos del rábano ayudan a que las células estén saludables.

SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- Cuando la vida corre muy rápido, a veces es difícil organizarse para las comidas. Este mes, trate una receta nueva cada semana. ¡Esto mantendrá sus comidas interesantes y también aprenderá nuevas recetas saludables!

CULTIVADO EN OREGON

Los rábanos son una de las cosechas mejor conocidas en Oregon. ¡Los rábanos se dan muy bien en tiempos frescos en Oregon y es por eso que aparecen en la primavera y vuelven a aparecer en el otoño cuando el clima está más fresco!



VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

Trate de irse a caminar después de la cena con su familia. Póngase guantes y lleve una bolsa para recoger basura en el camino. Hasta puede hacer el recoger basura una competencia amistosa— ¿quién llenará la bolsa primero? ¡Asegúrese de sortearle materiales de reciclaje!



SOLO PARA NIÑOS

Los rábanos son una gran verdura para usar cuando se está aprendiendo lo básico de la jardinería. ¡Las semillas del rábano crecen rápido y están listos para comerse en un poco más de tres semanas! Si no tiene espacio en el jardín, puede sembrar rábanos en macetas en su balcón.

SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Rebane los rábanos frescos y agréguelos a ensaladas para darle un sabor enchiloso y crujiente.
- Agregue rábanos rebanados a sopas o fideos fritos.
- Coma rábanos frescos con yogurt sin sabor o crema de queso ricotta
- Guise rábanos y otras verduras de raíz en aceite de oliva y sal de mar.



PUNTOS IMPORTANTES DE LOS PRODUCTOS FRESCOS

- Elija rábanos que estén firmes y de color brillante.
- Compre rábanos frescos que tengan hojas verdes— ¡recuerde, puede comerse las hojas verdes también!
- Mantenga los rábanos en un contenedor cubierto o un plástico ligero en el refrigerador.
- Mantenga las hojas verdes de los rábanos separadas de los rábanos.

RECETA: PUERRO Y RÁBANOS EN MANTEQUILLA

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 3 hojas verdes de cebollitas, cortadas en trozos de 2 pulgadas
- ¼ de libra de rábanos, cortados en cuartos
- 3 puerros, lavados y rebanados delgaditos cruzados
- ½ taza de caldo de pollo (o verduras)
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de perejil fresco y picado

INSTRUCCIONES:

1. Caliente el aceite y la mantequilla en una cazuela grande sobre la parrilla a temperatura mediana. Agregue las cebollitas y cocínelas hasta que estén doradas, aproximadamente 3 minutos. Agregue los rábanos y cocine otro minuto. Quite las cebollitas y los rábanos de la cazuela y ponga a un lado.
2. Agregue los puerros, el caldo de pollo, la sal y el jugo de limón y cocine, meneándole hasta que los puerros estén suaves, aproximadamente 5 minutos. Agregue el perejil, las cebollas y los rábanos, y mescle.

De www.realsimple.com



CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 ½ - 5 tazas por día	4 ½ - 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ - 5 tazas por día	3 ½ - 5 tazas por día

Si tiene una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día.
Visite choosemyplate.gov para obtener más información.

Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en www.ode.state.or.us/go/f2sgardens.