



## COSECHA DEL MES

Alimentos Cultivados en Wisconsin

# EL RÁBANO

Tubérculo/raíz comestible



## LAS MEJORES MANERAS DE CONSUMIR RÁBANOS



- Al escabeche en sándwich
- Al escabeche sobre arroz
- Cortado en rebanadas delgadas sobre pan tostado con aguacate
- Cortado en rebanadas delgadas sobre pan tostado con hummus
- Cortado en rebanadas gruesas para usar como si fueran totopos con hummus o guacamole
- Cortado en rebanadas para ensalada
- En combinación con queso feta en cualquier platillo
- Crudo con sal

## HECHOS DE RÁBANO

- Los rábanos tienen numerosas variedades, varían en tamaño, color, forma, y duración del tiempo necesario del cultivo.
- Los rábanos se cultivan usualmente como plantas anuales y se cosechan antes de floración.
- La cáscara puede ser blanca, amarilla, rosa, roja, morada, o negra.
- Se utilizan los rábanos principalmente para ensaladas.
- Hay 16 calorías en 100 gramos (3.5 onzas) de rábanos.
- Los rábanos son muy buena fuente de la vitamina C.
- Se producen a cerca de siete millones de toneladas de rábanos anualmente, representando aproximadamente 2% de la producción vegetal global.
- Lo estadounidenses consumen 400 millones libras de rábanos al año.
- La palabra “rábano” significa “raíz.”