

RÁBANO

de la
Florida

Recetas

Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en www.Florida-Agriculture.com

SALSA DE RÁBANOS

- | 1 taza de crema agria baja en grasa
- | 1/2 taza de puré rábanos de la Florida
- | 1 cucharada de ajo, machacado
- | 1 cucharada de eneldo, finamente cortado
- | 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- | Sal y pimienta al gusto

Combine todos los ingredientes en un tazón y mézclelos bien. Sirva con papitas fritas u hojuelas (chips) o con vegetales frescos. También es una buena salsa para el pescado.

Rinde: 14 porciones de una onza
Cada porción: Calorías 39, Grasa 4g
Carbohidratos 1g, Proteína 1g



ENSALADA COBB

De Rábanos del Sudoeste

- 6 tazas de lechuga iceberg de la Florida, aproximadamente 1/2 ramo grande, cortada en tiras de 1 pulgada
- 6 oz. de rábanos de la Florida cortados en rodajas, aproximadamente 1 1/2 tazas
- 3 huevos hervidos duros, cortados en cuñas
- 1 lata de 16 oz. de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 10 oz. de maíz de la Florida (cortado de la mazorca), cocido, escurrido y enfriado
- 1 taza de queso Monterey Jack, rallado
- 1/2 taza de tocineta cocida, o pedacitos de tocineta, desmenuzada
- 1/4 taza de cebollinos de la Florida, rebanados
- 1 cucharada de comino molido

Coloque la lechuga en una ensaladera grande o en 4 platos de servir individuales. Agregue los rábanos, los huevos, los frijoles, el maíz y el queso. Esparza la tocineta y los cebollinos por encima.

Combine todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Rinde: 4 porciones
Cada porción: Calorías 437, Grasa 17g
Carbohidratos 47g, Proteína 27g



RÁBANO

fresco de la Florida

El rábano de la Florida - fresco, crujiente y lleno de sabor. Un bocado de un rábano de la Florida avivará su paso. Se cree que los rábanos son nativos de China y, en la Florida, crecen en abundancia en las partes del centro y del sur del estado. Están disponibles desde septiembre hasta junio.

Un miembro de la familia de las brasicáceas, los rábanos están relacionados con otros vegetales crucíferos, tales como el rábano picante, las hojas de mostaza, la berza, la col y el brócoli. Media taza de rábanos rebanados contiene .9 g de fibra dietética y sólo tiene 9 calorías. Una porción del mismo tamaño contiene 135 mg de potasio, un mineral que es beneficioso para mantener una presión arterial adecuada.

Compra, manejo y almacenamiento

Seleccione rábanos que sean firmes al tacto. Asegúrese de que las hojas luzcan frescas y verdes, y luego deseche las hojas antes de refrigerarlos. Los rábanos se conservan en el refrigerador de 3 a 4 días. Para obtener mejores resultados y prevenir que se resequen, no los rebane ni los corte más de un día antes de consumirlos, ya que esto puede afectar la textura, el sabor y el color.

Tradicionalmente, se piensa que es un aliño o un ingrediente menor en las ensaladas, pero los rábanos pueden agregar apetitosas capas de sabor y textura tanto a los platos principales como a los acompañantes. Sea creativo al incorporar los rábanos en sus recetas favoritas o al crear otras nuevas.

No importa cómo los corte, ¡los rábanos frescos de la Florida mejoran el sabor! Éstas son algunas maneras nuevas de usar los rábanos.

RÁBANO

de la
Florida

Recetas

Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida
Charles H. Bronson, Comisionado

