

## RÁBANO

*Los rábanos son un aperitivo crujiente y fresco, y en general, es mejor comerlos crudos. Tienen un sutil sabor picante. Temporada alta: de abril a julio.*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- CRUDOS
- ASADOS

### IDEAS DE RECETAS

- ENSALADAS
- TACOS
- SALSAS

### ALMACENAMIENTO

- SIN LAS HOJAS
- ALMACÉNELOS SIN LAVAR EN UNA BOLSA DE PLÁSTICO SELLADA EN LA NEVERA.

### SUGERENCIAS

- SI SE PONEN BLANDOS, SUMÉRJALOS EN AGUA CON HIELO DURANTE UNA O DOS HORAS.
- LOS RABANITOS SABEN EXCELENTE CRUDOS CON SAL; UN APERITIVO SIMPLE Y DELICIOSO.

### NUTRICIÓN

- ALTO CONTENIDO DE: VITAMINA C.
- BUENA FUENTE DE: VITAMINA E, FIBRA, POTASIO Y ÁCIDO FÓLICO.

## ENSALADA DE RABANITOS Y MANGO CON ADEREZO DE LIMA

- 1 mango, pelado y cortado en trozos
- 1/2 pepino, cortado en rodajas finas
- 1 racimo de rabanitos, en mitades o en cuartos
- 1 cda. de cáscara de lima finamente rallada y 2 cdas. del jugo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de miel
- Sal

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES. ¡SERVIR!

## ENSALADA DE POLLO CON MANZANAS Y RABANITOS

- Pimienta y sal Kosher
- 1 1/2 libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1/4 taza de crema agria con bajo contenido de grasa
- 2 cdas. de mayonesa
- 4 rabanitos, cortados en medialunas finas
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas finas
- 1 manzana verde pequeña, cortada en cuartos y luego en rodajas finas
- 2 cebolletas, cortadas en rodajas finas
- 1 taza de berro, sin tallos gruesos, o rúcula bebé

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



LLENAR UNA CACEROLA MEDIANA HASTA LA MITAD CON AGUA; LLEVAR A HERVOR Y AGREGAR 1 CUCHARADITA DE SAL. AGREGAR EL POLLO, REDUCIR LA TEMPERATURA Y HERVIR A FUEGO LENTO HASTA QUE ESTÉ BIEN COCIDO; 10-12 MINUTOS. PASAR EL POLLO A UN PLATO. CUANDO SE HAYA ENFRIADO LO SUFICIENTE, CORTAR EN TIRAS O EN TROZOS. EN UN TAZÓN GRANDE, BATIR JUNTAS LA CREMA AGRIA, LA MAYONESA Y 1/2 CUCHARADITA DE SAL Y 1/2 DE PIMIENTA. AGREGAR EL POLLO Y MEZCLAR BIEN. AGREGAR LOS RABANITOS, EL APIO, LA MANZANA Y LA CEBOLLETA, Y MEZCLAR. INCORPORAR EL BERRO.