

RÁBANO

Información nutricional

El rábano es una fuente excelente de:

- Vitamina C
 - Riboflavina
 - Ácido fólico
 - Vitamina B₆
 - Calcio
 - Hierro
 - Potasio
 - Magnesio
 - Cobre
 - Manganeso
 - Fibra
-
- Verdura baja en calorías que sólo tiene 19 calorías por taza.
 - Tiene un efecto tranquilizante en el sistema digestivo y alivia la hinchazón de vientre.



¿Qué es?

El rábano es una raíz vegetal crujiente con un sabor leñoso con un toque picante.

Hay cinco variedades principales.

Rojo: Es el más popular en los Estados Unidos. Es pequeño (por lo general de una a dos pulgadas de largo). Su piel es roja y su pulpo blanco. Es especialmente sabroso en ensaladas.

Daikon: Es también una variedad popular. El rábano Daikon es grande, blanco y con forma de una zanahoria. Pesa de una a dos libras.

Curiosidades

- La “Noche de los Rábanos” se lleva celebrando en Oaxaca, Méjico desde hace más de 100 años. Los artesanos esculpen rábanos gigantes en forma de figuras humanas y otras formas.
- El rábano tiene su origen en China hace miles de años.
- El rábano es muy fácil de cultivar. Le gusta el sol y una tierra húmeda y fértil.
- El rábano cortado en forma de rosa es una guarnición bonita (y sabrosa) para un plato principal, una ensalada o con su salsa favorita.



CÓMO

ELEGIR

El rábano tiene que ser firme y liso con un pulpo fresco. Las hojas deben tener un color verde vivo.

PREPARAR

Por lo general, el rábano se come crudo, aunque se puede asar o cocerlo de diferentes maneras. Las hojas también se pueden comer: simplemente saltearlas con aceite de oliva.

Cómo preparar el RÁBANO



Cómo guardar

Antes de guardar, quitar las hojas de la raíz. Las hojas se pueden comer en ensaladas o salteadas pero no se conservan bien. Guardar las raíces en el frigorífico en una bolsa de plástico envueltas en toallas húmedas de papel. Se conserva bien durante una semana.

No se recomienda congelar el rábano porque contiene mucha agua.

Ensalada de rábano de verano

Ingredientes

- 2 tazas de rábanos rojos cortados en rebanadas
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de cebolla cortada en rebanadas
- 1 taza de pepino sin pepitas y cortado en rebanadas
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de eneldo fresco picado

1. Espolvorear los rábanos con sal. Dejarlos 10 minutos y escurrir el agua que suelten.
2. Poner los rábanos en un tazón grande y agregar la cebolla y el pepino.
3. En un tazón pequeño, batir el aceite de olive, el vinagre, el azúcar, el ajo y el eneldo.
4. Echar el aderezo en las verduras y mezclar.
5. Cubrir y enfriar en el frigorífico como mínimo una hora antes de servir.

6 raciones

Preparado por los voluntarios de Hopelink
Referencias:

<http://www.food.com/library/radish-286>

<http://allrecipes.com/recipe/summer-radish-salad/>

<http://aggie-horticulture.tamu.edu/food-technology/nutrition/radishes/>

http://mydigimag.rrd.com/display_article.php?id=1406133

http://en.wikipedia.org/wiki/Night_of_the_Radishes

<http://aggie-horticulture.tamu.edu/food-technology/nutrition/radishes/>

Photo credit: captaincinema / Foter / CC BY-NC-SA

Photo credit: Foter / CC BY-SA

Photo credit: Peter Bubenik / Foter / CC BY-SA



hopelink
Helping people. Changing lives.