



# Radish

## Storage

Separate the greens from the root. Store the roots in the crisper drawer where they will keep for up to a week. Wrap the unwashed greens loosely in a paper towel and refrigerate, where they will keep for 2-3 days.

## Preparation

Trim the roots and greens. The greens are edible and can be eaten as any other green - on a salad or sandwich, or sauteed, steamed, or boiled. The radishes can be eaten raw, sliced thinly in salad, but you can also boil, steam or roast

## Nutrition

Radishes are rich in Vitamin A and B-6 and are a good source of antioxidants, electrolytes, fiber, and minerals like iron, magnesium, copper, and calcium. They contain anti-inflammatory benefits and a cancer preventative antioxidant compound.





# Rábanos

## Como guardar

Separa las hojas verdes de la raíz. Guarda las raíces en el cajón de la nevera donde se puede guardar hasta una semana. Se puede guardar las hojas verdes envolviéndolas sin apretar en toallas de papel y guardarlas en la nevera desde 2-3 días.

## Preparación

Separa las hojas de la raíz. Las raíces se pueden picar y comer crudas. Se puede comer las hojas verdes como cualquier otra hoja verde – en una ensalada, en un sándwich, ligeramente fritas, cocido al vapor, hervidas o asadas.

## Nutrición

Los rábanos son ricos en Vitamina A y B-6 y son un fuente bueno de antioxidantes, electrolitos, fibra y minerales como el hierro, magnesio, cobre y calcio. Contienen beneficios anti-inflamatorios y un complejo antioxidante y anti-cáncer.

