

# Ensalada De Rábanos



Los rábanos son hortalizas de raíz en la familia de la col, y pueden tener un sabor fuerte o picante, pero también son una preciosidad, muy crujientes, e incluso muy dulces. Prueba esta ensalada de primavera para una exhibición de color y sabor.



“Me encanta ver a tantas verduras brotar en la primavera, y cuando veo la lechuga, eso es una señal de que el verano se aproxima. Una crujiente ensalada fresca es una gran adición a la mesa cuando el clima se vuelve más cálido. La lechuga también es una gran fuente de muchos nutrientes que ayudan a mantenerte sano y te dan mucha energía para que puedas salir a la calle y disfrutar”.

Deval Patrick  
Governador de Massachusetts



**LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.

**LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.

**REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

**RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

**PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 20 MINUTOS ■ RINDE: 4 PORCIONES

## UTENSILIOS DE COCINA

Taza medidora

Tabla de cortar

Cuchillo afilado

(se necesita supervisión adulta)

Cucharas para medir

Tazón grande

## INGREDIENTES

3 tazas con hojas de lechuga partidas o ensalada de verduras verdes mixtas

3-4 rábanos en rodajas finas

1 naranja o mandarina pequeña, pelada, sin semillas y cortada en rodajas finas

½ pepino pelado o bien lavado, y cortado en rodajas finas

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharaditas de jugo de limón fresco

½ cucharadita de sal

## INSTRUCCIONES

1) Pon la mezcla de verduras verdes, los rábanos, la naranja o la mandarina, y el pepino en el recipiente grande y mézclalo bien.

2) Añádele el aceite de oliva, el jugo de limón y la sal y mézclalo de nuevo.

3) Sirve de inmediato.

## Intenta esto

Las raíces son la parte del rábano que más se come, pero si el tuyo viene con hojas que lucen bien, las puedes lavar y cocinar como la espinaca (son sabrosas y llenas de nutrientes también).

## Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

¿LO  
SABÍA?



El nombre **lechuga** viene de la palabra latina **lac**, lo que significa “leche”, debido al líquido lechoso que sale de sus tallos cuando son cortados.

El nombre **rábano** viene de la palabra latina **radix**, lo que significa “raíz”.



**Los rábanos** pueden ser de color blanco, rojo o púrpura, redondos o en forma de zanahoria. Incluso hay un rábano de varios colores conocido como el Rábano Huevo de Pascua.

## Estadísticas interesantes

En 2010, en el mundo se produjeron **23,620,000** de toneladas de lechuga.

El rábano más pesado del mundo se cultivó en Japón en 2003 y pesó **68 libras y 9 onzas**.

Los rábanos de verano pueden crecer rápidamente, con muchas variedades de semillas que brotan entre **3 a 7 días**, y listos para la cosecha entre **3 a 4 semanas**.



Ray Young y Tory Field.

**Next Barn Over** es una granja de vegetales orgánicos mixtos de 35 acres, la cual es administrada por Ray Young, Tory Field, y su equipo de granjeros estupendos. Desde junio hasta noviembre, NBO distribuye más de 40 cultivos semanales a más de 500 miembros del programa CSA (Agricultura Apoyada por la Comunidad) y varias tiendas y restaurantes locales. Encargos por medio de CSA pueden ser recogidos en Springfield, Westfield, Boston, o en la granja en Hadley, MA. En NBO, nos esforzamos para la sostenibilidad en todos los aspectos de nuestra relación con el medio ambiente, el uno al otro, y la comunidad en general. A través de asociaciones con varias organizaciones dentro de la comunidad, NBO está trabajando para incrementar el acceso a alimentos saludables en toda la región, independientemente de los ingresos de las personas.



[www.mass.gov/massinmotion](http://www.mass.gov/massinmotion)

Para suscribirse a

# CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE  
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite [www.chopchopmag.org](http://www.chopchopmag.org)



**new balance**  
FOUNDATION

Kids in Motion. Communities in Action. Lives in Balance.

**¡NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!**

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: [www.mass.gov/massinmotion/chopchop](http://www.mass.gov/massinmotion/chopchop)