

Cosecha del mes



Rábano daikon



SABOREAR - CREAR - APRENDER

¡La Oficina de Educación del Condado de Humboldt preparó este paquete para que pueda hacer la "Cosecha del mes" con su familia!

1. **SABOREA** un poco de rábano daikon.
2. **CREA** un platillo con rábano daikon utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre el rábano daikon con la siguiente información.

Hechos interesantes

- El rábano daikon es una de las verduras más populares en Japón. También es un ingrediente principal del kimchi coreano y de los sándwiches bánh mì vietnamitas.
- Los rábanos daikon se pueden comer crudos, cocidos y en escabeche.
- Daikon significa "raíz grande" en japonés. ¡Algunas variedades de este tubérculo pueden alcanzar más de tres pies de largo!
- ¡Los rábanos daikon son una gran fuente de vitamina C, que te ayuda a combatir las infecciones!

Conexión cultural



El daikon oroshi es una forma rallada de rábano daikon que se utiliza a menudo como condimento en la cocina japonesa. ¡Oroshi también se puede convertir en arte comestible!

Algunos cocineros japoneses se divierten dándole forma de animales y otras figuras al rábano rallado.



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION

Nutrition Programs & Services



¿Está inscrito en CalFresh? ¡No olvide completar su informe semestral, también conocido como SAR 7! Llame al centro de llamadas de Eureka para verificar la fecha límite: 1-877-410-8809.