

## Radishes are The Harvest of the Month!

### Add radishes to your favorite family meals:

- Add cubed daikon radish to a pot roast or a pan of roasted vegetables.
- Sprinkle sliced fresh radish on soup, stew, or posole.
- Eat raw radishes with plain yogurt or ricotta cheese dip.

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

**Select** – Choose smooth, brightly colored radishes.

**Store** – Remove tops before storing. Refrigerate radishes in a plastic bag and use within 1 week.

**Prepare** – Rinse under cool running water.

### Did you know?

Not all radishes are red. Radishes come in different sizes, shapes, colors, and flavors. Next time you are at the grocery store try a new type of radish like Watermelon, Black Spanish, or Daikon.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!  
#WitHarvestoftheMonth

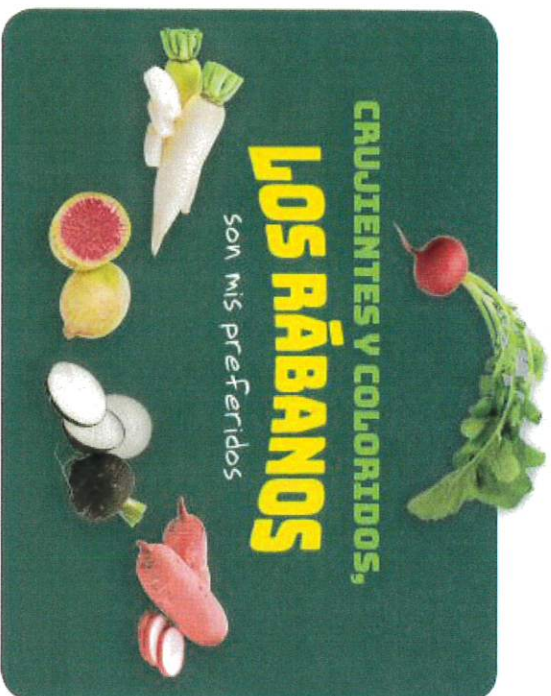
**FOOD WISE**  
Healthy choices. Healthy lives.



Extension  
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs. Funding for this publication was made possible by the U.S. Department of Agriculture's (USDA) Agricultural Marketing Service through grant AM200100XXXXG060. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the USDA.





## ¡Los rábanos son la cosecha del mes!

### Agregue rábanos a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue rábanos daikon a un asado o a una cazuela con verduras asadas.
- Espolvoree rábanos rebanados frescos en sopa, guisado o pozole.
- Coma rábanos crudos con yogurt natural o salsa de queso ricotta.

Preparen juntos comidas y recuerdos.  
Es una lección que los niños usarán toda la vida.

**Selección:** Elija rábanos con una piel lisa y de color brillante.

**Almacene:** Retire la parte superior antes de guardar. Refrigere los rábanos en una bolsa de plástico y consuma dentro de una semana.

**Prepare:** Enjuague con agua fresca corriente.

### ¿Sabía usted?

No todos los rábanos son rojos. Los rábanos vienen en tamaños, formas, colores y sabores diferentes. La próxima vez que esté en la tienda de abarrotes pruebe un nuevo tipo de rábano, como sandía, español negro o daikon.



Nutritivo, delicioso, Wisconsin!  
#WiltArvestoFtTheMonth



**FOOD WISE**  
Healthy choices. Healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Sección 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. La financiación de esta publicación fue posible gracias al Servicio de Comercialización Agrícola (AMS), por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mediante la subvención AM200100XXXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.