



## CINNAMON-SUGAR RADISH CHIPS

These cinnamon sugar radish chips are an easy and fun way to make use of fresh radishes! Perfect served over Greek yogurt with honey.

### Ingredients:

- 10-15 radishes
- 1Tbsp olive oil
- 1/2 Tbsp honey
- 1-2 Tbsp cinnamon sugar mixture

### Instructions:

1. Preheat your oven to 350 degrees F.
2. Wash your radishes and trim off the roots and stems.
3. Slice the radishes approximately 1/4 inch thick.
4. Add your sliced radishes to a microwave safe bowl. Microwave for about 30 seconds to soften them up. Drain any liquid. (No microwave, no problem! You can boil your radish slices to soften them slightly or you can skip this step entirely and increase the roasting time.)
5. In a larger bowl, mix together your radishes, olive oil, honey and cinnamon sugar. Mix well to coat all of the radishes. Spread on a baking sheet lined with parchment paper. Make sure they are evenly spread out and not stacked on top of each other.
6. Cook for 15 minutes at 350 F, then remove the radishes and flip them over. Reduce oven temperature to 225 F and bake for another 20 minutes. You will notice they will begin to shrink in size and crisp up, which is a good thing! Remove from the oven, plate and serve.

You don't have much of a sweet tooth? Switch out the honey, cinnamon and sugar with salt and pepper. Then add your favorite spices and dried herbs. Try making rosemary & garlic chips, or toss in some red pepper flakes! Get creative and let us know what recipes you create!

**Nutrition Facts: Makes 2-3 servings, Per Serving:** 60 calories, 3.5 g fat, 5 mg sodium, 7 g carbohydrate, 1 g fiber, 6 g sugar, 0 g protein.

Source: <https://pinchofyum.com/cinnamon-sugar-radish-chips>



## CHIPS DE RÁBANO CON CANELA Y AZÚCAR

¡Estos chips de rábano con azúcar y canela es una forma fácil y divertida de hacer uso de rábanos frescos! Servidos perfectamente sobre yogur griego con miel.

### Ingredientes:

- 10-15 rábanos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de miel
- 1-2 cucharadas de mezcla de azúcar y canela

### Instrucciones:

1. Precaliente su horno a 350 grados F.
2. Lave sus rábanos y corte las raíces y los tallos.
3. Corte los rábanos en rodajas de aproximadamente 1/4 de pulgada de grosor.
4. Agregue sus rábanos en rodajas a un recipiente apto para microondas. Cocine sus rábanos en su microonda durante unos 30 segundos hasta que estén suaves. Drene cualquier líquido. ¡Sin microonda, no hay problema! Puede hervir las rodajas de rábano para ablandarlas un poco o puede omitir este paso por completo y aumentar el tiempo de asar.
5. En un tazón más grande, mezcle los rábanos, el aceite de oliva, la miel y el azúcar con canela. Mézclelos bien para cubrir todos los rábanos. Extiéndelos en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Asegúrese de que estén distribuidos uniformemente y no apilados uno encima del otro.
6. Cocine por 15 minutos a 350 F, luego retire los rábanos y deles la vuelta. Reduzca la temperatura del horno a 225 F y hornee por otros 20 minutos. Comenzarán a encogerse de tamaño y se volverán crujientes, ¡lo cual es bueno! Retírelos del horno, colóquelos en un plato y sírvalos.

¿No es muy goloso(a)? Cambie la miel, la canela y el azúcar por sal y pimienta. Luego agregue sus especias y hierbas secas favoritas. ¡Intente hacer chips de romero y ajo, o agregue algunas hojuelas de pimiento rojo! ¡Sea creativo y háganos saber qué recetas crea!

**Información nutricional: Rinde 2-3 porciones, por porción:** 60 calorías, 3.5 g de grasa, 5 mg de sodio, 7 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 6 g de azúcar, 0 g de proteína.

Enlace: <https://pinchofyum.com/cinnamon-sugar-radish-chips>