



## CRISPY ROASTED RADISHES

In this simple and flexible recipe, your radishes will come to life through the high-heat cooking method of “roasting” – see how they transform! This dish makes a wonderful and healthy side dish at any meal, can be tossed into a salad or slaw, served over fish tacos, or they even pair well with rice or pasta for a spring treat! Have other root vegetables at home? This recipe can also be adapted for whatever roots you have in your pantry!

### Ingredients:

- 1 large bunch radishes (~ 1 lb), washed and trimmed
- 1-2 large onions
- 1 Tbsp. olive oil
- 1/2 tsp. sea salt
- 1/4 tsp. black pepper

### Instructions:

1. Preheat oven to 425 degrees F.
2. Cut the radishes in half so that they are all about the same size. Cut the onions into wedges about the same size as the radish pieces.
3. Spread your onions and radishes on a baking sheet in a single layer.
4. Drizzle olive oil over the vegetables. Sprinkle with salt and black pepper and other herbs and seasonings (if desired). Toss to coat well. Spread back into a single layer. This is a great task for kiddos to help with!
5. Roast for 10 minutes, then lower the heat to 350 degrees F, stir the vegetables and continue to roast for 20-30 minutes. Stir occasionally. Vegetables are done when they are a golden brown on the outside and tender on the inside.
6. Want to turn up the flavor? After roasting, sprinkle with fresh herbs of your choice. Radishes pair well with fresh parsley, chives, mint, lemon and thyme.

### Nutrition Facts: Makes: 4 servings

Per Serving: 59 calories, 3.5 g fat, 0.5 g sat fat, 337.5 mg sodium, 6.4 g carbohydrate, 3.2 g sugars, 0.3 g protein



## RÁBANOS ASADOS CRUJIENTES

En esta receta simple y flexible, nuestros rábanos orgánicos cobrarán vida a través del método de cocción a alta temperatura: ¡vea cómo se transforman! ¡Este plato es un acompañamiento maravilloso y saludable en cualquier comida, se puede agregar a una ensalada o en ensalada de repollo (col), se sirve sobre tacos de pescado, o incluso combina bien con arroz o pasta para un regalo de primavera! ¿Tienes otros tubérculos en casa? ¡Esta receta también se puede adaptar a otras raíces que tenga en su despensa!

### Ingredientes:

- 1 ramo grande de rábanos (mas o menos de 1 lb), lavelos y recorte el rabo
- 1 o 2 cebollas grandes
- 1 Cucharada de aceite de olivo
- 1/2 cucharadita de sal (sea salt)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 425 grados F.
2. Corta los rábanos por la mitad y que queden del mismo tamaño. Corta las cebollas en trozos del mismo tamaño que las piezas de rábano.
3. Extienda sus cebollas y rábanos en una bandeja amplia para hornear.
4. Rocíe aceite de oliva sobre las verduras. Espolvoree con sal y pimienta negra y otras hierbas y condimentos (si lo desea). Mezcle bien. Extender nuevamente en la bandeja. ¡Esta es una gran tarea para que los niños ayuden!
5. Asar por 10 minutos, luego baje la temperatura a 350 grados, revuelva las verduras y continúe asando por 20-30 minutos. Mueva las verduras ocasionalmente. Las verduras están listas cuando están doradas por fuera y tiernas por dentro.
6. ¿Quieres darle mas sabor? Después de asar agrega y espolvorea con hierbas frescas de tu preferencia. Los rábanos se combinan bien con perejil fresco, cebollín, menta, limón y tomillo.

**Factores de Nutrition: Esta receta rinde para 4 porciones**

Cada porcion contiene: 59 calorías, 3.5 g fat, 0.5 g de grasa saturada, 337.5 mg sodio, 6.4 g carbohidratos, 3.2 g azucar, 0.3 g proteina