



RADISH CILANTRO SALSA

Ingredients:

- 1 bundle red radishes, chopped (about 1.5 cups prepared)
- 1/4 cup scallions – white and green sections, thinly sliced (about 2 scallions)
- 1/4 cup fresh cilantro, chopped
- 1/2 jalapeño, finely diced
- 1 tsp coarse kosher salt
- Juice of half a lime

Instructions: Directions: Mix all ingredients and let it sit for 15 minutes to let flavors meld together.

Nutrition Facts:

Per Serving: 10 calories, 0 g fat, 460 mg sodium, 3 g carbohydrate, 1 g fiber, 1 g sugar, 0 g protein

SEASONALITY – WHY AND HOW TO:

Q: What does it mean to eat produce seasonally?

A: Purchasing or getting fruits, vegetables, or other perishable items during the season they grow in. Below are some benefits to eating seasonally and tips on how to incorporate more seasonal items into your meals.

What are the benefits of eating seasonally?

- Fruits and vegetables have more flavor
- More nutritious – the longer fruits and vegetables store, the more nutrients are lost.
 - Q: What kinds of nutrients are lost in storage, distribution, and processing?
 - A: Water-soluble vitamins; B-vitamins such as Riboflavin and Niacin, as well as vitamin C.
- Seasonal produce is often cheaper because items are in abundance when in season!
- Can be used as fun way to learn about growing seasons and cooking different items!
- Getting items locally uses fewer resources (water, energy, gas, etc.) needed to ship and process food all over the country – and the world – making buying locally, in season, better for the environment.

Use the Rogue Flavor Guide to know what is in season at a certain time of the year!

<https://rvfoodsystem.org/rogueflavor>



SALSA DE RÁBANO Y CILANTRO

Ingredientes:

- 1 manojo de rábanos rojos, picados (aproximadamente 1,5 tazas preparadas)
- 1/4 taza de cebolletas: las pares blancas y verdes, en rodajas finas (aproximadamente 2 cebolletas)
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- 1/2 jalapeño, finamente picado
- 1 cucharadita de sal kosher gruesa
- Jugo de media lima

Instrucciones: Mezcle todos los ingredientes y déjelo reposar por 15 minutos para que los sabores se mezclen.

Información Nutricional:

Por porción: 10 calorías, 0 g de grasa, 460 mg de sodio, 3 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 1 g de azúcar, 0 g de proteína.

COMER PRODUCTOS SEGÚN LA TEMPORADA: POR QUÉ Y CÓMO:

P: ¿Qué significa comer productos según la temporada?

R: Comprar u obtener frutas, verduras u otros alimentos perecederos durante la temporada en que crecen. A continuación, se muestran algunos beneficios de comer de manera según la temporada y consejos sobre cómo incorporar más alimentos de temporada en sus comidas.

¿Cuáles son los beneficios de comer de alimentos según la temporada?

- Las frutas y verduras tienen más sabor
- Es más nutritivo: cuanto más tiempo se guardan las frutas y verduras, más nutrientes se pierden.
 - P: ¿Qué tipos de nutrientes se pierden durante el almacenamiento, la distribución y el procesamiento?
 - A: vitaminas solubles en agua; Vitaminas B como riboflavina y niacina, así como vitamina C.
- ¡Los productos de temporada son mucho más baratos porque están en abundancia cuando están en temporada!
- ¡Puede ser una forma divertida de aprender sobre las estaciones de cultivo y cocinar diferentes alimentos!
- Obtener alimentos a nivel local utiliza menos recursos (agua, energía, gas, etc.) necesarios para enviar y procesar alimentos en todo el país - y el mundo - haciendo que comprar localmente, en temporada, sea mejor para el medio ambiente.