

# Serie de verduras frescas



Programa de Extensión Educativa Vine & Fig  
Productos proporcionados por Radical Roots Farm, St. Isidore Homestead  
& Permacultura, y Jubilee Climate Farm



## Productos de esta semana:

Mezcla de lechuga/ensalada, Lechuga de cabeza, Espinacas, Hierba, Ensalada De Nabos o Rábanos

## Receta de la semana:

Rábanos Encurtidos o Ensalada De Nabos

### Ingredientes:

- 1 manojo de rábanos o nabos para ensalada (sin tallos ni raíces) y cortados en rodajas
- 1/2 taza de vinagre de sidra de manzana o blanco
- 1/3 taza de azúcar
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita semillas de mostaza (amarillas o negras)
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo seco triturado



[vinefigeducation.org/recipes](http://vinefigeducation.org/recipes)

### Instrucciones:

1. Coloque los rábanos o nabos para ensalada en un frasco caliente y esterilizado. Ponga a hervir el vinagre, el azúcar, el agua, la sal, la pimienta, las semillas de mostaza y la hoja de laurel.
2. Sirva el líquido para encurtir caliente sobre los rábanos. Cierre la tapa del frasco con la fuerza de sus dedos. Dejar enfriar sobre una rejilla por alrededor de una hora. Dejar enfriar durante 6 horas antes de servir. Puede durar hasta 4 meses en el refrigerador.

### Notas:

- ¡Las verduras de rábanos, nabos y remolachas se pueden usar de manera similar a otras verduras como la col rizada, las acelgas y las espinacas! Consejos de almacenamiento para rábanos frescos y nabos para ensalada:
  - Sin lavar: puede guardarlos en una bolsa plástica dentro del refrigerador hasta por 2 semanas.
  - Lavados: puede guardarlos en un frasco con agua hasta por 1 semana



