

Radish Mice

Difficulty: Easy Time needed: 15 minutes Servings: 4

Radishes are often overlooked and seen only as a garnish for a salad. You can prepare radishes in many ways including sliced and roasted with garlic and olive oil, pan fried, grated and added to tacos...the list goes on! This recipe is a fun way for kids to prepare and enjoy radishes!

INGREDIENTS

- 4 Crackers
- 2 Hard boiled eggs
- 4 Radish
- 1/2 Avocado
- 8 Black peppercorns (use for eyes)

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water. Clean radishes by rinsing under running water.
2. Take a radish and cut it into thin, round slices (this will be the ears)
3. Cut a hard boiled egg in half lengthwise to use for the body. Using a knife, make a slit and insert the ears.
4. Use the root end of the radish for the tail and stick into the egg and use two black peppercorns for eyes.
5. Mash the avocado, spread a small amount on a cracker, and place the "mouse" onto it. Enjoy!

Version 2: You can also make a red mouse by using a whole radish (in place of the egg) and cut off the stem end, which will leave a small white circle for the nose. Slice a bit off one side of the radish to give the mouse a flat, stable base. Use 2 pieces of thinly sliced radish as ears, use a knife to make a slit and insert into radish body.



Recipe and photo credit: avoseedo.com

Kids in the Kitchen

Picky eater? Success in introducing new foods! Micro portions can be a great way to introduce new foods to your child. Micro portions are tiny size pieces of food, somewhere in between a grain of rice and a pea. Small portions help with reducing anxiety when trying new foods, and reduces food waste while your child is discovering different tastes and textures.

- When trying radishes, ask your child to describe them: red, white, purple, round, crunchy, spicy.
- Try cutting a radish into thin slices and asking your child to count the number of slices.
- Can they arrange the slices to make a special shape or image?

12 radishes = 1 cup sliced



How to Store Radishes

For longer storage of radishes, remove the green tops and put unwashed radishes in a plastic zip-top baggie with a slightly damp, folded paper towel at the bottom. Put the bag in the crisper drawer of the fridge. They'll last several weeks stored in this manner. Use the tops in salads or soups.

Ratones de Rábano

Tiempo Necesario: 15 minutos

Porciones: 4

Los rábanos a menudo se pasan por alto y se ven solo como una guarnición para una ensalada. Puede preparar rábanos de muchas maneras, incluso rebanados y asados con ajo y aceite de oliva, fritos, rallados y agregados a los tacos... ¡la lista continúa! ¡Esta receta es una forma divertida para que los niños preparen y disfruten los rábanos!

INGREDIENTES

- 4 galletas
- 2 huevos duros
- 4 rábano
- 1/2 aguacate
- 8 Granos de pimienta negra (uso para los ojos)

DIRECCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón. Lava los rábanos enjuagándolos con agua corriente.
2. Tome un rábano y córtelo en rodajas finas y redondas (estas serán las orejas)
3. Corte un huevo duro por la mitad a lo largo para usarlo para el cuerpo. Con un cuchillo, haz un corte e inserta las orejas.
4. Use el extremo de la raíz del rábano para la cola y péguelo en el huevo y use dos granos de pimienta negra para los ojos.
5. Machaque el aguacate, extienda una pequeña cantidad en una galleta, y coloque el "ratónito" sobre él. ¡Disfrutar!

Versión 2: También puedes hacer un ratón rojo usando un rábano entero (en lugar del huevo) y corta el extremo del tallo, lo que dejará un pequeño círculo blanco para la nariz. Corta un poco de un lado del rábano para darle al ratón una base plana y estable. Use 2 piezas de rábano en rodajas finas como orejas, use un cuchillo para hacer una hendidura e insértelas en el cuerpo del rábano.

Niños y Niñas en la Cocina

¡Éxito en la introducción de nuevos alimentos!

Las micro porciones pueden ser una excelente manera de introducir nuevos alimentos a su hijo. Las microraciones son trozos de comida de tamaño diminuto, en algún lugar entre un grano de arroz y un guisante. Las porciones pequeñas ayudan a reducir la ansiedad al probar nuevos alimentos y reducen el desperdicio de alimentos mientras su hijo descubre diferentes sabores y texturas.

- Cuando pruebe los rábanos, pídale a su hijo que los describa: rojo, blanco, morado, redondo, crujiente, picante.
- Intente cortar un rábano en rodajas finas y pídale a su hijo que cuente el número de rodajas.
- ¿Pueden acomodar las rebanadas para crear una forma o imagen especial?

12 Rábanos = 1 taza en rodajas



Cómo almacenar Rábanos



Para almacenar los rábanos por más tiempo, retire las tapas verdes y coloque los rábanos sin lavar en un bolso ziploc con una toalla de papel doblada ligeramente húmeda en la parte inferior. Ponga la bolsa en el cajón para verduras de la nevera. Durarán varias semanas almacenados de esta manera. Use las tapas en ensaladas o sopas.



VIVAFARMS

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F25-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County