



Pico de Rábano Milin o Sandía

creado por: **Chef Shannon Reina**

Hace 8 porciones; 1/2 taza cada uno

Lista de Equipo

- Tazón para mezclar
- Tabla de cortar
- Pelador de verduras
- Cuchillo

Ingredientes

- 1 rábano milin, grande (rábano sandía)
- 1 cebolla, mediana
- 1 manojo de cilantro
- 2-4 jalapeños
- 1 pepino, grande
- 2-4 limas



Como miembro de la comunidad y directora de servicios de alimentos de las escuelas de Salt River, Shannon Reina se esfuerza por incorporar alimentos tradicionales en las comidas que ella y su equipo sirven a los estudiantes y al personal durante el año escolar. El trabajo de Shannon ha aparecido en las recetas de Kitchen Creation del Departamento de Educación de Arizona y en Slow Food USA. Esta es la tercera vez que Shannon se ofrece como voluntaria como nuestra chef destacada en Chef in the Garden..

Alergias:



Instrucciones:

1. Lave todas las verduras y resérvelas.
2. Pela y pica la cebolla en trozos pequeños.
3. Corta el jalapeño en rodajas y retira las semillas con una cuchara o con la mano enguantada. Picar el pimiento en trozos pequeños.
4. Quita los tallos del cilantro y pícalos o córtalos en trozos más pequeños.
5. Pela y corta el pepino en cuadritos.
6. Corta el rábano con cuidado. Puedes cortarlo en cuadrados pequeños o cortarlos en pequeños triángulos de Milin.
7. Pon todas las verduras a tu tazón, agrega una pizca de sal y el jugo de 2 a 4 limas.
8. ¡Mezcle y disfrute con las galletas de sal y pimienta!

Conoce a sus agricultores rábano:

McClendon's Select es una granja orgánica certificada, administrada por una familia desde hace tres generaciones. La finca está ubicada en Peoria y Goodyear, Arizona, y se extiende por 93 acres. La familia McClendon cultiva más de 100 tipos de frutas y verduras orgánicas, además de dátiles, miel y polen de abeja. Sus productos se venden en mercados de agricultores dos veces por semana en Phoenix y los restaurantes más premiados de todo Arizona presentan sus productos.





Comparte tu experiencia en Facebook e Instagram @BlueWatermelonProject. ¡No olvides etiquetarnos!
#chefinthegardenaz



Planta Rábano Sandía

Instrucciones:

Equipo de siembra

- Maceta de jardín o espacio disponible en el jardín de la escuela
- Tierra
- semilla de rábano
- Papel higiénico
- Malla o tul
- Agua

1. Cubre el área donde quieres que crezcan los rábanos con una hoja de papel higiénico. Esto ayudará a los estudiantes a ver la distribución de semillas y puede ayudar a prevenir la siembra excesiva.
2. Cubra suavemente con una fina capa de tierra. Utilice suficiente tierra para cubrir las semillas y el papel higiénico. No te preocupes, el papel higiénico se descompondrá por los microorganismos que viven en el suelo.
3. Cubra suavemente con agua, asegúrese de usar una opción de baja presión para que las semillas no se laven. Alternativamente, puedes remojar la semilla durante 1 a 24 horas para darles una ventaja. Cubrir con malla hasta que las semillas broten para evitar la invasión de pájaros.

Lesson

Rábano Sandía En chino, la palabra por rábano sandía significa "belleza en el corazón" o "hermoso corazón". Este nombre se le dio en honor a la piel blanca de la fruta y al color fucsia único del interior. La mayor parte de la historia de los rábanos sandía se desconoce; los expertos creen que la variedad se originó cerca de Beijing. Los rábanos sandía se trajeron más tarde a los Estados Unidos y se vendieron con el nuevo nombre "Red Meat Radish". Con el tiempo, el nombre se cambió a "Beauty Heart" y más tarde a "Rábano sandía". Hoy en día, los rábanos sandía están disponibles en muchas tiendas y jardines en todo el mundo, incluidos Estados Unidos, Europa, Asia y Australia.

Habilidades con el cuchillo:

1. Configure su estación de trabajo correctamente. ¡Asegúrese de tener todo su equipo limpio, dispuesto y listo para usar! Puede usar el método "de izquierda a derecha" de la chef Dina y mantener todas las verduras lavadas a su izquierda mientras las pica y luego moverlas al tazón a su derecha. No olvide tener toallas de papel listas para recoger las cáscaras de pepino y facilitar la limpieza.
2. Utilice un "agarre de pellizco" en la base del cuchillo, asegúrese de que la otra mano que sostiene la comida esté en una "garra" con los dedos hacia atrás y utilice un movimiento de balanceo suave para hacer los cortes.
3. Finalmente, si no tienes acceso a guantes, asegúrate de lavarte bien las manos después de cortar los jalapeños... ¡la capsaicina de los pimientos puede quedar en tu piel durante bastante tiempo e irritará tus ojos si los tocas!

Los polinizadores son animales que transportan el polen de una planta a otra para poder producir frutos y semillas. ¡Los murciélagos, los pájaros, las abejas, las mariposas, los escarabajos y otros animales pequeños son polinizadores! A veces el viento también puede ser un polinizador. Cuando un polinizador va a una planta para comer su néctar, se le pegan granos de polen que luego se transmiten a la siguiente planta que visita. El polen de una planta puede fertilizar la siguiente planta a la que vaya el polinizador. Sólo las plantas fertilizadas pueden producir frutos y/o semillas, y sin ellas, las plantas no pueden reproducirse ni producir nuevas plantas.

Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:

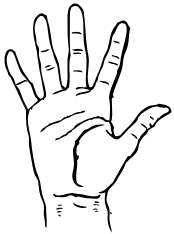




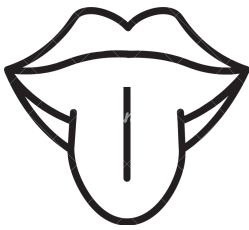
Hoja de comentarios para estudiantes

Rábano Sandía

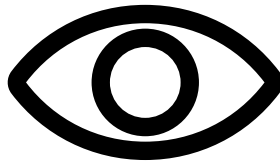
¿Puedes describir el rábano sandía usando los cinco sentidos?



Se siente como



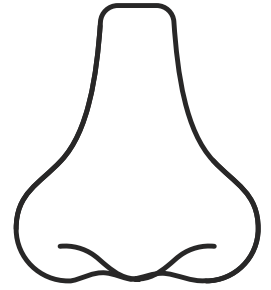
Sabe como



Parece



Suena como



Huele como

Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:



Hoja de comentarios para estudiantes

Rábano Sandía

¿Qué comentarios le gustaría compartir con su equipo de Blue Watermelon que preparó esta lección para usted hoy?

¿Cuántas estrellas le darías a esta lección?



Estudiantes mayores:

¡Por favor complete la hoja de comentarios para los estudiantes!
Escanea el código QR.



Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:

