

Beets



Prep and Cooking Tips

- Before consuming either raw or cooked beets it is important to remove the peel. For raw beets, simply wash and peel with a vegetable peeler. Peel cooked beets by gently rubbing the beet with a towel and the skin should come right off.
- Enjoy beets raw or cooked along with their leaves. Beets and their leaves are a great addition to salads and soups, enjoyed on their own or dressed with olive oil and lemon.
- To bake beets, scrub the outside, removing excess dirt. Season with salt, pepper, a dash of vinegar and olive oil and wrap in foil. Turn the oven to 400°F and bake for 1 - 1 ½ hours depending on the size, or until fork tender.
- Add cooked beets to kabobs along with your favorite vegetables and throw them on the grill.
- Add beets to stews and roast for a rich flavor.

Shopping and Storage

- Beets can be stored in the fridge up to 3 weeks and should be rinsed before using.
- Beets are best grown in cold weather and spring time. Look for beets that have smooth, firm skins. If the leaves are still attached they should not be wilted.

Nutrition:

- All varieties of beets (purple, golden and stripped) have the same nutrient benefits.
- Beets are a great source of fiber and folate.
- Folate is an important nutrient that is essential for proper development of the nervous system in unborn children.
- Fiber helps to keep the body feeling full and prevents blood sugar levels from spiking.



USDA is an equal opportunity provider and employer
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP
For more information about SNAP and how to apply, visit YourTexasBenefits.com

Remolachas (Betabel)



Preparación y consejos para cocinar

- Antes de consumir cualquiera de las remolachas crudas o cocidas, es importante quitar la cáscara. Para las remolachas crudas, simplemente lave y pele con un pelador de verduras. Pele las remolachas que están cocidas con una toalla y la piel debe de caerse.
- Disfrute las remolachas crudas o cocidas junto con sus hojas. Las remolachas y sus hojas son una gran adición a las ensaladas y sopas—solas, o con aceite de oliva y limón.
- Para hornear remolachas, fregue el exterior para eliminar tierra. Sazone con sal, pimienta, y un poco de vinagre y aceite de oliva y envuelva en papel de aluminio.

Caliente el horno a 400° F y horne 1 a 1 1/2 horas, dependiendo del tamaño, o hasta que estén tiernos.

- Agregue remolachas cocidas a las brochetas junto con sus vegetales favoritos y concine a la parrilla.
- Agregue remolachas a guisados y asado para un rico sabor.

Compras y Almacenamiento

- Las remolachas se pueden almacenar en la nevera por 3 semanas y se deben enjuagar antes de usar.
- Las remolachas se cultivan mejor en el tiempo frío y en la primavera. Busque las remolachas que tienen pieles suaves y firmes. Si las hojas aún están unidos no deben estar marchitas.

Nutrición:

- Todas las variedades de remolacha (morado o oro) tienen los mismos beneficios nutricionales.
- Las remolachas son una buena fuente de fibra y ácido fólico.
- El ácido fólico es un nutriente importante que es esencial para el desarrollo del sistema nervioso en los niños aún no nacidos.
- La fibra ayuda a mantener el cuerpo la sensación de saciedad y evita que los niveles de azúcar en la sangre se elevan.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés)
del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)
Para mas información sobre SNAP y para como poder aplicar,
visite la pagina YourTexasBenefits.com