

Tips and Varieties: Beets



Buying

Look for beets that are **firm** (not mushy or soft) with crisp green tops that are not turning yellow or brown. Note that even if beet greens are bad, the beets themselves may still be good.



Storing

Separate beet tops from beets. Put beets in a drawer, wrap greens in paper towels and **store in a plastic bag in the refrigerator.**



Prepping

Wash and gently scrub beets. If eating raw, peel skin; raw beets are best when grated. Roast, steam, or boil with skin on. **Skin should easily slip off once cooked.**

Beet Information



Beets are a great source of **Vitamin A, fiber, folate, potassium, magnesium.**

½ cup of cooked beets contains **4% of the daily recommended value of iron.**

Roasted Beets with Balsamic Vinaigrette

Ingredients (Serves 4)

- 6 medium beets
- ½ cup balsamic vinegar
- 1 cup extra virgin olive oil
- 1 tablespoon mustard
- 2 tablespoons honey
- 1 bunch fresh parsley (minced)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Pre-heat oven to 400 F.
2. Rinse beets and pat dry. Rub beets with small amount of olive oil and salt. Wrap each beet in aluminum foil.
3. Arrange beets on sheet pan and place in oven for approximately 40 minutes (check with fork for softness).
4. In a small bowl, whisk vinegar and oil together. Add mustard, honey, salt, and pepper.
5. One cool, peel skin from beets with a small knife. Cut beets into ½ inch sticks or discs. Add vinaigrette to beets and mix.
6. Garnish with parsley and serve as a side dish or over baby greens. Enjoy!

Beet Salad with Cilantro

Ingredients (Serves 4)

- 2 beets
- 1 onion
- 1 clove of garlic
- Cilantro
- Olive oil
- Salt and pepper

Directions:

1. Place the beets in a pot with cold water and cook until done.
2. Chop the onion in quarters. Chop the garlic and cilantro in small pieces and mix together.
3. Squeeze the lemon onto the onions, garlic, and cilantro. Add a small amount of salt. Let this mixture sit until it is mixed with the beets at the end.
4. When the beets are cold, cut the beets into quarters and mix with olive oil.
5. Mix together the beets with onion and cilantro sauce, add a small amount of salt and pepper and enjoy! This salad is best served cold.

Did you know...?

- Every part of the beet is edible, even the greens!
- Beets are high in antioxidants which lower your risk of many types of cancers.
- In ancient times, beets were used for headaches and toothaches.

Tips and tricks

- Be careful when cutting beets because they will stain the surface.
- You can cook beets quickly in the microwave.

Consejos y Variedades: Remolacha



Comprar

Busque remolachas que estén firmes (no blandas). Busque hojas de remolacha crujientes que no se pongan amarillas o marrones (tenga en cuenta que incluso si las hojas de remolacha están malas, las remolachas en sí pueden estar buenas).



Guardar

Separe las tapas de las remolachas de las remolachas. Guarde las remolachas en un cajón y envuélva las hojas en toallas de papel y guárdelas en una bolsa de plástico en el refrigerador.



Preparar

Lave y frote suavemente las remolachas, si las come crudas, pele la piel; las remolachas crudas son mejores cuando se rallan. Ase, cocine al vapor o hierva con piel. La piel debe desprenderse fácilmente una vez cocida.

Información sobre la remolacha



Las remolachas son una gran fuente de vitamina A, fibra, ácido fólico, potasio, magnesio.

½ taza de remolacha cocida contiene 4% del valor diario recomendado de hierro.

Sabia que...?

- Cada parte de la remolacha es comestible, ¡incluso las hojas!
- Las remolachas tienen un alto contenido de antioxidantes que reducen el riesgo de muchos tipos de cáncer.
- En la antigüedad, la remolacha se usaba para los dolores de cabeza y de muelas.

Consejos y trucos

- Tenga cuidado al cortar las remolachas porque mancharán la superficie.
- Puedes cocinar remolachas rápidamente en el microondas.

Remolacha asada con vinagreta balsámica

Ingredientes (4 porciones)

- 6 remolachas medianas
- ½ taza de vinagre balsámico
- 1 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de miel
- 1 manojo de perejil fresco (picado)
- Sal y pimienta al gusto.

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Enjuague las remolachas y séquelas. Frote las remolachas con una pequeña cantidad de aceite de oliva y sal. Envuelva cada remolacha en papel de aluminio.
3. Coloque las remolachas en una bandeja y colóquelas en el horno durante aproximadamente 40 minutos (verifique con un tenedor para ver si están blandas).
4. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre y el aceite. Agregue mostaza, miel, sal y pimienta. Una piel fresca de remolacha con un cuchillo pequeño. Corte las remolachas en palitos o discos de ½ pulgada. Agregue la vinagreta a las remolachas y mezcle.
5. Adorne con perejil y sirva como guarnición o sobre green baby.

Ensalada de remolacha con cilantro

Ingredientes (4 porciones)

- 2 remolachas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Cilantro, sal y pimienta

Instrucciones:

1. Coloque las remolachas en una olla con agua fría y cocine las remolachas hasta que estén listas.
2. Pica la cebolla en cuartos. Pica el ajo y el cilantro en trozos pequeños y mezclar.
3. Exprime el limón sobre la cebolla, el ajo y el cilantro. Agrega una pequeña cantidad de sal. Deje reposar esta mezcla hasta que se mezcle con la remolacha al final.
4. Cuando las remolachas estén viejas, córtelas en cuartos y mézclelas con aceite de oliva.
5. Mezcla las remolachas con la cebolla y la salsa de cilantro, agrega un poco de sal y pimienta y ¡disfruta! Esta ensalada se sirve mejor fría.