

Sautéed Beet Greens over Whole Wheat Pasta

Serves 6

Ingredients

- Top greens of 6 medium beets
- 3 tablespoons olive oil
- 6 cloves garlic, chopped
- ½ bunch fresh parsley, chopped
- Salt and pepper to taste
- 1 package whole wheat pasta, cooked following box instructions
- 1 package firm tofu (optional)
- Parmesan cheese to sprinkle on top

Directions

1. Remove stalks and greens from the beets and wash well.
2. In a large pan, sauté garlic in the olive oil. If you are using the beet stalks, sauté them too, as they take longer to cook than the greens.
3. Once the stalks are soft, add the greens and the chopped parsley and continue to sauté until they soften.
4. Open the tofu and drain out the liquid. Cut tofu into small squares and add tofu to cooking greens.
5. Add salt and pepper to taste.
6. Serve pasta with beet greens and tofu on top. Sprinkle with a little Parmesan cheese.

Nutrition Quick-Fact

Beets are an excellent source of folate, key for cell growth, metabolism, and for pregnant women.

Hojas de remolacha salteadas sobre pasta de trigo integral

6 porciones

Ingredientes

- Hojas y/o tallos de 6 remolachas medianas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo, picados
- ½ manojo de perejil fresco, picado
- sal y pimienta al gusto
- 1 paquete de pasta integral, cocinada siguiendo las instrucciones de la caja
- 1 paquete de tofu firme (opcional)
- Queso parmesano para espolvorear por encima

Instrucciones

1. Retire los tallos y las hojas verdes de las remolachas y lávelas bien.
2. En una sartén grande, saltee el ajo en el aceite de oliva. Si está utilizando los tallos de remolacha, saltéelos también, ya que tardan más en cocinarse que las hojas.
3. Una vez que los tallos estén suaves, agregue las hojas y el perejil picado y continúe salteando hasta que se ablanden.
4. Abra el tofu y escurra el líquido. Corte el tofu en dados pequeños y agréguelo a las verduras para cocinar.
5. Añada sal y pimienta al gusto.
6. Sirva la pasta con hojas de remolacha y tofu encima. Espolvoree con un poco de queso parmesano.

Información nutricional

La remolacha es una excelente fuente de ácido fólico, esencial para el crecimiento de las células, el metabolismo y para las mujeres embarazadas.