

Roasted Beets with Balsamic Vinaigrette

Serves 4

Ingredients

- 6 medium beets
- ½ cup balsamic vinegar
- 1 cup olive or canola oil
- 1 tablespoon mustard
- 2 tablespoon honey
- 1 bunch fresh parsley (minced)
- ¼ cup mozzarella cheese (grated)
- Salt and pepper to taste

Directions

1. Preheat oven to 400°
2. Rinse beets and pat dry.
3. In a bowl, rub beets with a small amount of olive oil and salt. Wrap each beet in aluminum foil.
4. Arrange beets on sheet pan and place in oven for approximately 40 minutes. (Same procedure as baking potatoes. Check with fork for softness)
5. Allow beets to cool.
6. In small bowl, whisk vinegar and oil together. Add mustard, honey, salt, and pepper.
7. Peel skin from beets with hands or small knife. Cut beets into ½ inch sticks or discs.
8. Add vinaigrette to beets and mix.
9. Garnish with cheese and parsley.

Nutrition Quick-Fact

Beets are great sources of vitamin A, fiber, folate, potassium, and magnesium. Although beets do have iron in them, they are not a great source- ½ cup of cooked beets contains 4% of the daily recommended value of iron.

Remolacha asada con vinagreta balsámica

4 porciones

Ingredientes

- 6 remolachas medianas
- ½ taza de vinagre balsámico
- 1 taza de aceite de oliva o canola
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de miel
- 1 manojo de perejil fresco (picado)
- ¼ taza de queso mozzarella (rallado)
- sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400°
2. Enjuague las remolachas y séquelas.
3. En un tazón, frote las remolachas con una pequeña cantidad de aceite de oliva y sal. Envuelva cada remolacha en papel de aluminio.
4. Coloque las remolachas en una bandeja para hornear y colóquelas en el horno durante aproximadamente 40 minutos. (Mismo procedimiento que para hornear papas. Verifique con un tenedor que estén suaves)
5. Permita que las remolachas se enfríen.
6. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre y el aceite. Agregue mostaza, miel, sal y pimienta.
7. Pele la piel de las remolachas con las manos o con un cuchillo pequeño. Corte las remolachas en palitos o discos de ½ pulgada.
8. Agregue vinagreta a las remolachas y mezcle.
9. Decore con queso y perejil.

Información nutricional

Las remolachas son excelentes fuentes de vitamina A, fibra, ácido fólico, potasio y magnesio. Aunque las remolachas contienen hierro, no son una gran fuente: ½ taza de remolacha cocida contiene 4% del valor diario recomendado de hierro.