

Spiced Beets

Serves 4

Ingredients

- 8 small whole cooked beets
- 2 tablespoons butter
- 1/2 teaspoon salt
- Dash ground black pepper
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 1/4 teaspoon ground ginger
- 1/4 cup light brown sugar, firmly packed
- 2 tablespoons fresh lemon juice

Directions

1. Peel skins from cooked beets; dice.
2. Put beets in a medium saucepan with remaining ingredients.
3. Simmer spiced beets for 2 to 3 minutes.

Recipe courtesy of Diana Rattray

Nutrition Quick-Fact

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

Remolachas especiadas

4 porciones

Ingredientes

- 8 remolachas pequeñas cocidas enteras
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 cucharadita de sal
- pizca de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 taza de azúcar morena clara, compactada firmemente
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco

Instrucciones

1. Pele las pieles de las remolachas cocidas; cortelas en dado.
2. Ponga las remolachas en una cacerola mediana con los ingredientes restantes.
3. Cocine a fuego lento las remolachas especiadas durante 2 a 3 minutos.

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.