

Beet Greens and Swiss Chard Rice

Serves 4

Ingredients

- 2 cups brown rice
- 1 onion
- 2 cloves garlic
- Beet greens
- Swiss chard
- Salt and pepper to taste
- Olive oil

• Directions

1. Make the rice like you usually do (1 cup rice to 2 cups water).
2. While the rice is cooking, wash the beet greens and the Swiss chard. Dry and cut them into small pieces.
3. Cut the onion and garlic.
4. Sauté the onion in olive oil. After about a minute, add the garlic and then the beet greens and Swiss chard.
5. When the rice and greens are done, mix both and serve hot!

Nutrition Quick-Fact

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

Arroz con hojas de remolacha y acelgas

4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Hojas de remolacha
- Acelgas
- Sal y pimienta para probar
- Aceite de oliva

Instrucciones

1. Haga el arroz como lo hace habitualmente (1 taza de arroz por 2 tazas de agua)
2. Mientras se cocina el arroz, lave las hojas de remolacha y las acelgas. Séquelas y córtelas en trozos pequeños.
3. Corte la cebolla y el ajo.
4. Saltee la cebolla en aceite de oliva. Después de aproximadamente un minuto, agregue el ajo y luego las hojas de remolacha y las acelgas.
5. Cuando el arroz y las verduras estén listos, mezcle ambos y sirva caliente.

Información nutricional

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