

Beets



Beets are a root vegetable that come in a variety of colors: red, white, golden, and candy cane striped. The beet and leafy greens are edible.

Used in:

Side dishes, soups, salads, casseroles, pickles, risottos, dips, smoothies

What do they taste like?

Beets have an earthy, slightly sweet flavor. The greens taste similar to dark leafy greens with a mild bitterness.

How do I store, save, and freeze them?

Store unwashed beets in the refrigerator for up to one month, in a drawer if possible. Wrap greens in a damp paper towel before refrigerating.

To freeze: Boil whole until tender 25-30 for small and 45-50 minutes for medium sized beets. Cool, peel, slice or cube. Freeze in freezer safe

containers. Label and date. Use within 8-12 months.

How do I prepare them?

1. Trim the tops (greens) off beets.
2. Save greens for later use or if cooking, rinse under water.
3. Rinse beets under water, scrubbing gently to remove dirt.
4. Prepare according to recipe instructions.

How do I cook them?

Roasting: Toss whole beets with oil, wrap in foil, place on baking sheet, and bake at 400°F for 45-60 minutes. Cool and peel. Season and slice.

Microwave: Place whole beets in a microwave-safe dish with ¼ cup water. Cover and microwave on high for 5-10 minutes, flipping beets halfway. Cool and peel. Season and slice.

Sautéing Greens: Heat pan on medium heat with oil until it shimmers. Add greens and garlic and cook for 3-5 minutes until wilted and tender. Season.

Cooking Tips: 1 pound of fresh beets = 2 medium beets with tops = 3 medium, trimmed = 2 cups sliced or diced. 15 ounce can of beets = about 1 cup drained.

Seasoning ideas: Savory: salt, pepper, rosemary, allspice, cumin, thyme, lemon. Sweet: honey, cinnamon



For recipes and tips to save time, save money, and eat healthy, visit:
www.SNAPedNY.org

Connect with us!

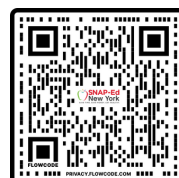


This guide has been adapted from the University of Rhode Island SNAP-Ed Program.

Recipes using Beets from SNAP-Ed NY:



To find these recipes & more on our website.



To find more produce guides on our website.



SNAP-Ed is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program or SNAP.

This institution is an equal opportunity provider.

Remolacha



Las remolachas son un vegetal de raíz que se presenta en una variedad de colores: rojo, blanco, dorado y rayado como un bastón de caramelo. Tanto la remolacha como las hojas verdes son comestibles.

Utilizada en:

Acompañantes, sopas, ensaladas, guisos, pepinillos, risottos, salsas, batidos.

¿A qué saben?

La remolacha tiene un sabor terroso y ligeramente dulce. Sus hojas tienen un sabor similar al de las verduras de hoja verde oscura, con un ligero amargor.

¿Cómo las guardo, las conservo y las congelo?

Guarde sin lavar en el refrigerador hasta por un mes, en uno de los cajones si es posible. Envuelva las hojas en una toalla de papel húmeda antes de refrigerarlas.

Para congelarlas: Hierva enteras hasta que estén tiernas, entre 25 y 30 minutos las pequeñas y entre 45 y 50 minutos las medianas. Deje enfriar,

pele, corte en rodajas o en cubos. Congele en recipientes aptos para el congelador. Etiquete y ponga la fecha. Consuma dentro de los 8 a 12 meses.

¿Cómo las preparo?

1. Corte las hojas (partes verdes) de las remolachas.
2. Guarde las hojas para usarlas más tarde o, si las va a cocinar, enjuáguelas con agua.
3. Enjuague las remolachas con agua, frotándolas suavemente para eliminar la suciedad.
4. Prepárelas según las instrucciones de la receta.



¿Cómo las cocino?

Horneadas: Mezcle enteras con aceite, envuélvalas en papel de aluminio, colóquelas en una bandeja para hornear y hornéelas a 400 °F durante 45-60 minutos. Deje enfriar y pele. Sazone y corte en rodajas.

Microondas: Coloque enteras en un recipiente apto para microondas con ¼ de taza de agua. Tape y cocine a máxima potencia durante 5-10 minutos, dando la vuelta a mitad del tiempo. Deje enfriar y pele. Sazone y corte en rodajas.

Sofreír: Calentar una sartén a fuego medio con aceite hasta que empiece a brillar. Añadir junto con el ajo y cocinar durante 3-5 minutos hasta que se ablanden y se pongan tiernas. Sazonar.

Consejos de cocina: 1 libra de remolacha fresca = 2 medianas con hojas = 3 medianas, limpias = 2 tazas cortadas en rodajas o en dados. Lata de 15 onzas de remolacha = aproximadamente 1 taza escurrida.

Ideas para sazonar: *Salado:* sal, pimienta, romero, pimienta de Jamaica, comino, tomillo, limón. *Dulce:* miel, canela.

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:
www.SNAPedNY.org
¡Conéctese con nosotros!

SNAPedNewYork

snapedny

SNAPedNY

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con Remolacha de SNAP-Ed NY:



SCAN Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



SCAN Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

