



Beets

Varieties: Albino, Bull's Blood, Chioggia, Detroit Dark Red, Formanova, Golden, Red Ace

Storage:

- ◇ Store beets in the refrigerator in a bag with air flow and they will keep for 1-3 months.
- ◇ Remove green tops and store separately for 1-3 days.

Preparation:

- ◇ Wash with cool water.
- ◇ Remove tail and stem end.
- ◇ Peel with a vegetable peeler and cut into slices, dice, or wedges for steaming or roasting.
- ◇ Grate raw beets for salads. Beets can be steamed or roasted whole.

Quick Recipe: *Raw Beet Salad*

1. Trim and peel 1 pound of beets and 1 small mild onion.
2. Grate the beets and onions using the large holes of a box grater. Transfer to a bowl.
3. Toss beets with 1 tablespoon of olive oil, 2 tablespoons balsamic or wine vinegar, 2 teaspoons Dijon mustard, and salt and pepper to taste.
4. Serve salad topped with minced parsley or dill.

capitalareafoodbank.org/produce-guides



Good for You:

- ◇ Beets get their color from betalain, an antioxidant that reduces inflammation and may protect against cancer.

Ways to Use:

- ◇ Add grated beets to salads or slaws.
- ◇ Add cooked beet greens to soups, cooked grains, or pasta.
- ◇ Steam or roast beets and top with vinegar, oil, salt, and pepper for a nutritious side dish.
- ◇ Blend cooked beets into hummus or a bean dip.
- ◇ Sliced beets marinated in balsamic vinegar make a great sandwich filling.

Fun Fact:

Early American colonists used beets to color pink cake frosting. The juice from red beets can still be used as a natural food coloring.

Nutrition Facts	
Amount Per 1 cup raw	
Calories	58
Total Fat 0g	Carbohydrates 13g
Saturated Fat 0g	Dietary Fiber 4g
Sodium 106mg	Protein 2g

Together we can solve hunger™



Remolachas

Variedades: Albina, Sangre de toro,
Chioggia, Detroit roja oscura, Formanova,
Doradas, As rojo

Almacenamiento:

- ♦ Guarde las remolachas en el refrigerador en una bolsa con flujo de aire y se conservarán durante 1 a 3 mese.
- ♦ Retire los extremos superiores verdes y almacene por separado durante 1a 3 días.

Preparación:

- ♦ Lave con agua fría.
- ♦ Retire la cola y el extremo del tallo.
- ♦ Pele con un pelador de vegetales y corte en rodajas, dados o trozos para cocinar al vapor o asar.
- ♦ Ralle remolachas crudas para hacer ensaladas. Las remolachas se pueden cocinar al vapor o asar enteras.

Receta Rápida: Ensalada de remolachas crudas

1. Recorte y pele 1 libra de remolacha y 1 cebolla suave pequeña.
2. Ralle las remolachas y las cebollas con la parte gruesa del rallador. Transfiere a un bol.
3. Mezcle la remolacha con 1 cucharada de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre balsámico o de vino, 2 cucharaditas de mostaza Dijon, sal y pimienta al gusto.
4. Sirva como ensalada con perejil o eneldo picado.

capitalareafoodbank.org/produce-guides



Saludables:

- ♦ Las remolachas obtienen su color de la betalaína, un antioxidante que reduce la inflamación y puede proteger contra el cáncer.

Modos de Usar:

- ♦ Agregue remolacha rallada a las ensaladas, salteados o ensaladas de repollo.
- ♦ Agregue hojas de remolacha cocidas a sopas, granos cocidos o pastas.
- ♦ Cocine al vapor o ase remolachas y cúbralas con vinagre, aceite, sal y pimienta para obtener una guarnición nutritiva.
- ♦ Licúe las remolachas cocidas para preparar hummus o una salsa de frijoles.
- ♦ Las remolachas en rodajas marinadas en vinagre balsámico son un excelente relleno para sándwich.

Dato Curioso:

Los primeros colonos estadounidenses usaron remolacha para colorear el glaseado rosa de los pasteles. El jugo de la remolacha roja todavía se puede usar como colorante natural.

Datos de Nutrición

Cantidad por 1 taza de remolachas crudas

Calorías **58**

Grasa Total 0g	Carbohidratos 13g
Grasa Saturada 0g	Fibra Dietética 4g
Sodio 106 mg	Proteína 2g

Together we can solve hunger™