



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.

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.

Tip:

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





Remolachas

Varieties: 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 meses.
- Retire los extremos superiores verdes y almacene por separado durante 1 a 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.

Saludables:

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

Modos de Uso:

- 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.

Tip:

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.

