

All About Beets!



Fun Fact: In ancient times, the root part was not used for cooking but instead as a medicine for treating painful disorders

Beets are a great source of folate, manganese, potassium, copper and vitamin C

Many of the **unique** phytonutrients present in beets have been shown to function as **anti-inflammatory** compounds and studies show beets can help with heart disease

Choose beets with **firm roots**; leaves should be dark green and not wilted.

Store **beet greens** and **beet roots** separately in plastic bags in the refrigerator. Cooked beets will stay fresh in a covered plastic container for 3-4 days



RECIPE

Rainbow Beet Salad



Servings: 4-6

Prep Time: 20 minutes

Ingredients:

2 cups brown rice, cooked according to packaging
3 medium raw beets, peeled and shredded
3 medium carrots, shredded
1 shallot, chopped

Dressing:

1/4 cup cooking oil
3 tablespoons apple cider vinegar
1 tablespoon honey
1-2 hot peppers, deveined and seeded, finely chopped
Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Cook the brown rice according to the instructions on the packaging. Set aside to cool.
2. Wash, peel and shred the beets and carrots, chop the shallot and combine with the cooked rice.
3. Finely mince the hot peppers, and place in small bowl. Whisk together the hot peppers, vinegar, honey and salt/pepper (optional). Let the hot peppers steep in mixture for a few minutes, then slowly whisk in oil. Pour over the rice and mix well.
4. Serve cold or hot and enjoy!



Todo sobre las Remolachas



Dato Interesante: En tiempos antiguos, la raíz no se usaba para cocinar, se usaba como medicamento para el dolor.

Remolachas son una buena fuente de ácido fólico, magnesio, potasio, cobre y vitamina C.

Los fitonutrientes presentes en las remolachas han demostrado tener propiedades anti-inflamatorias. Estudios han demostrado que las remolachas pueden ayudar con enfermedades del corazón.

Esoja remolachas con raíces firmes; las hojas deberían ser de un verde oscuro y no deberían estar marchitadas.

Guarde **lo verde** de la remolacha y **las raíces** separados en una bolsa de plástico en la heladera. Remolachas cocidas guardadas en un contenedor plástico mantienen la frescura por 3-4 días.



RECETA

Ensalada de remolacha multicolor



Porciones: 4-6

Preparación: 20 minutos

Ingredientes:

2 tazas de arroz integral cocido de acuerdo con el empaque

3 remolachas crudas rayada, eladas y trituradas

3 zanahorias medianas, ralladas

1 chalote, picado

Aderezo:

1/4 taza aceite

3 cucharadas vinagre de sidra de manzana

1 cucharada miel

1-2 pimientos picantes, desvelados y sin semillas, finamente picado

Sal y pimienta, a gusto

Preparación:

1. Cocine la mezcla del tazón de arroz de acuerdo con las instrucciones del empaque y déjelo enfriar.
2. Lave, pele y pique las remolachas y las zanahorias, pique la chalota y combine con el arroz cocido.
3. Pica finamente pimientos picantes y colócalas en un tazón pequeño. Batir las pimientos picantes, el vinagre, la miel y la sal/pimienta (opcional). Deje que las hierbas se mezclen en la mezcla de grano por unos minutos, luego bata lentamente en aceite. Vierta sobre los granos y mezcle bien.
4. ¡Sirve frío o caliente y disfruta!

