

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 Vitamin C

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 Beet Pesto Pizza



Servings: 4
Prep time: 50
Cook time: 12 minutes

Ingredients:

1 pizza dough
2 cups kale, spinach or another leafy green
2 cups mozzarella cheese
2 ounces goat cheese

Beet Pesto:

2 large red beets, roasted
3 cloves garlic
1/2 cup walnuts, toasted
3/4 cup grated parmesan
2 tablespoons lemon juice
1/2 cup olive oil

Preparation:

1. Preheat the oven to 400 degrees F. Rinse and chop beets to 1/2 inch cubes and place in aluminum foil pouch. Bake for 40 minutes. Puree roasted beets, garlic, walnuts, parmesan, lemon juice, olive oil and a pinch of salt.
2. Spread a thin layer of pesto over pizza dough
3. Layer the greens (2 cups Kale OR 4 cups spinach)
4. Sprinkle mozzarella cheese then dollops of goat cheese
5. Bake for 10 to 12 minutes at 475 degrees F on low rack, then move to top rack to broil for 2 minutes
6. Enjoy!



Todo sobre las Remolachas



Dato curioso: en la antigüedad, la parte de la raíz no se usaba para cocinar, sino como un medicamento para tratar trastornos dolorosos

Las remolachas son una gran fuente de vitamina C

Elija remolachas con raíces firmes; las hojas deben ser de color verde oscuro y no marchitas.

Guarde las hojas de remolacha y las remolachas por separado en bolsas de plástico en el refrigerador. Las remolachas cocidas se mantendrán frescas en un recipiente de plástico cubierto durante 3-4 días



RECIPE

Pizza De Pesto De Remolacha



Porciones: 4

Tiempo de prep: 50 minutos

Tiempo de coccion: 12 minutos

Ingredients:

1 masa de pizza

2 tazas de col rizada, espinaca u otro verde frondoso

2 tazas de queso mozzarella

2 onzas de queso de cabra

Pesto De Remolacha:

2 remolachas rojas grandes, asadas

3 guantes de ajo

1/2 taza de nueces, tostadas

3/4 taza de queso parmesano rallado

2 cucharadas de jugo de limón

1/2 taza de aceite de oliva

Preparacion:

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Enjuague y pique las remolachas en cubos de 1/2 pulgada y colóquelos en una bolsa de papel de aluminio. Hornear durante 40 minutos. Puré de remolacha asada, ajo, nueces, parmesano, jugo de limón, aceite de oliva y una pizca de sal.
2. Extender una fina capa de pesto sobre la masa de pizza
3. Layer the greens (2 tazas de col rizada o 4 tazas de espinacas)
4. Espolvoree queso mozzarella y luego cucharadas de queso de cabra
5. Hornee por 10 a 12 minutos a 475 grados F en una parrilla baja, luego mueva a la parrilla superior para asar por 2 minutos
6. ¡Disfrutar!

