

# All About Beet Greens



**Beet greens** Beets are a very nutritious vegetable. They are a good source of vitamin C, iron, and magnesium, and a very good source of dietary fiber, folate, potassium, and manganese.

**Choose** bright green, crisp, fresh looking greens.

**Refrigerate** unwashed greens for up to 5 days. Refrigerated greens will last longer when wrapped in a damp paper towel and stored in a plastic bag.

**Prepare** greens by washing in a bowl of water and removing the stems. Greens can be sliced or ripped into smaller pieces.

**Cook** greens by steaming or sautéing just until tender. You can also eat them raw in a salad or smoothie or as an ingredient in pesto!

**Freeze** cooked greens for up to 6 months in an airtight container.



## RECIPE Sautéed Beet Greens and White Beans



**Servings:** 4

**Prep time:** 5 minutes

**Cook Time:** 15 minutes

**Ingredients:**

1 tablespoon cooking oil

1 onion, chopped

1 bunch beet greens,  
chopped

2 cups white beans

1 tablespoon Italian  
seasoning

Salt and pepper, to taste

**Optional:**

1 teaspoon red pepper  
flakes

1/2 lemon, juiced

**Preparation:**

1. Heat the oil over medium heat. Add the onion and sauté until caramelized, about 4 minutes.
2. Add in the beet greens and cook until they begin to soften.
3. Add the white beans, Italian seasoning, salt, and pepper. Add the red pepper flakes and lemon, if desired.
4. Cook until the beans are heated through.
5. Serve warm or chill and enjoy!



# Todo Sobre las hojas de las Remolachas



**Verduras de Remolacha** Las remolachas son vegetales muy nutritivas . Son una buen fuente de vitamina C, hierro y magnesio, fibra, fólico, potasio, and manganeso.

**Escoja** verduras de un verde vibrante, crujientes, y que sean frescas

**Refrigerador:** Las hojas de remolacha pueden ser guardadas en el refrigerador sin lavar hasta 5 días. Para que las hojas se preserven en el refrigerador es recomendado envolverlas en un papel húmedo. Adentro de una bolsa de plástico.

**Preparación:** lave las hojas en un bol de agua, y separe las hojas del tallo. Las ojas pueden ser cortadas por cuchillo o a mano.

**Cocine** las hojas a vapor o salteadas hasta que estén tiernas . Tambien las puede comer crudas en una ensalada, en un jugo o en un pesto!

**Congele** las hojas cocinadas por 6 meses en un contenedor Hermético.



## RECIPE

### Salteado de hojas de remolacha y frijoles blancos



**Porciones:** 4

**Preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Ingredientes:**

- 1 cda aceite de cocinar
- 1 cebolla, cortada
- 1 manojo de hojas de remolacha, picadas
- 2 tazas frijoles blancos
- 1 cda condimento italiano
- Sal y pimienta a gusto

**Opcional:**

- 1 cda pimienta rojo en hojuelas
- 1/2 limón exprimido

**Preparación:**

1. Caliente el aceite sobre fuego mediano. Agregue las cebollas hasta que estén caramelizadas, alrededor de 4 minutos .
2. Añadir hojas de remolacha, y cocine hasta que estén tiernas.
3. Añadir frijoles blancos, condimento italiano, sal, y pimienta. Si gusta, agregue el pimienta rojo en hojuelas y el limón .
4. Cocine hasta que los frijoles estén caliente por dentro.
5. Sirva caliente o frio buen provecho!

