

# 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

### Pickled Beets



**Servings:** varies  
**Prep time:** 5 minutes  
**Cook time:** 30 minutes

#### Ingredients:

6 -8 beets, peeled  
1/3 cup vinegar  
2 tablespoons sugar  
1/4 cup water  
1/4 teaspoon salt

#### Optional:

1/2 teaspoon cinnamon  
1/4 teaspoon ground cloves

#### Preparation:

1. Boil beets for about 15-20 minutes.
2. Drain and pour cold water over them.
3. Peel skin off and cut roots & tops off.
4. In a sauce pan add remaining ingredients, stir.
5. Add beets, bring to a boil.
6. Simmer for 5 minutes.
7. Transfer to a container and chill. Good for 1 month in refrigerator.
8. Serve and enjoy!



# All About Beets



**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



## RECETA

### Remolacha encurtida



**Porciones:**  
**Preparación:** 5 minutos  
**Cocción:** 30 minutos

**Ingredientes:**

6 -8 remolachas peladas

1/3 taza vinagre

2 cucharadas de azúcar

1/4 taza agua

1/4 cucharadita de sal

**Opcional:**

1/2 cucharadita de canela

1/4 cucharadita de clavos molidos

**Preparación:**

1. Hierva remolachas por 15-20 minutos.
2. Drene y corra debajo de agua fría.
3. Pele y corte las raíces y hojas de arriba.
4. En una olla de salsa agregue el resto de los ingredientes, y mezcle
5. Agregue las remolachas, y hierva.
6. Hierva a fuego lento por 5 minutos.
7. Coloque en un contenedor y deje que se enfríe. Dura por un mes en el refrigerador
8. Sirva y Disfruta!

