

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

Roasted Beets



Servings: 4
Prep time: 10 minutes
Cook time: 1 hour

Ingredients:

4 medium red beets, tops removed and scrubbed
2 tablespoons cooking oil
Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Preheat the oven to 400 degrees F.
2. Put a large piece of aluminum foil on a baking sheet and put the beets on it. Drizzle olive oil over them and wrap them tightly in the foil, making a packet.
3. Roast for about 1 hour or until a knife inserted into the largest beet meets no resistance.
4. Cool and remove the skins by rubbing the beets with a paper towel.
5. Thinly slice the beets. Serve and 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



RECETA

Remolachas Asadas



Porciones: 4

Tiempo de prep: 10 minutos

coccion: 1 hora

Ingredientes:

4 remolachas rojas medianas, tapas removidas y fregadas

2 cucharadas de aceite cocina

Sal y pimienta para probar

Preparacion:

1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Ponga una hoja grande de papel de aluminio en una bandeja para hornear y coloque las remolachas sobre ella. Rocíe aceite de oliva sobre ellos y envuélvalos bien en papel de aluminio, haciendo un paquete.
3. Asar durante aproximadamente 1 hora o hasta que un cuchillo insertado en la remolacha más grande no encuentre resistencia.
4. Enfríe y quite las piel, frotando las remolachas con una toalla de papel.
5. Corta finamente las remolachas. ¡Servir y disfrutar!

