

# 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 Rustic Roasted Beets and Sweet Potatoes



**Servings:** 4  
**Prep time:** 5 minutes  
**Cook time:** 45 minutes– 1 hour

**Ingredients:**  
1 bunch of beets  
2 sweet potatoes  
1 tablespoon olive oil  
1 tablespoon maple syrup or honey  
Salt and pepper, to taste

**Optional:**  
1 teaspoon cinnamon

### Preparation:

1. Preheat the oven to 375 degrees with racks in the middle.
2. Slice the beets and sweet potatoes into 1/2 inch sticks.
3. Drizzle with oil and maple syrup or honey.
4. Toss with your hands, adding some cinnamon, salt, and pepper.
5. Bake for about 40-45 minutes or until slightly browned and soft.



# Todo sobre la remolacha



**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

### Betabel y camote al estilo rustico



**Porciones:** 4

**Preparación:** 5 minutos

**Cocción:** 45 minutos-1 hora

**Ingredientes:**

1 manojo de betabel

2 camotes

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada sirope de acre o miel

Sal y pimienta a gusto

**Opcional:**

1 cucharadita de canela

**Preparación:**

1. Precalentar el horno a 375 con los estantes en el medio
2. Corte los betabel en rebanados y el camote en palitos de 1/2 pulgada.
3. Derame el aceite el sirope o la miel encima de los vegetales.
4. Mezcle con sus manos, añadiendo la canela, sal y pimienta.
5. Hornee por 40-45 minutos o hasta se un color café clarito y estén suavечitos.

