

RECIPE

Heart Beet Salad

Servings: 2
Total time: 15 minutes
Ingredients:

1 1/2 –2 Lbs beets, grated
4-6 small carrots, grated
1 small onion, diced
1/2 lb fresh spinach, washed

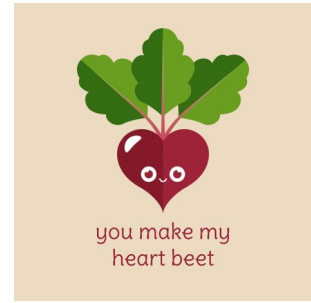
Vinaigrette:
1/4 cup your favorite vinegar
2 TSP honey or other sweetener
Salt and pepper (to taste)

Options:
This salad can be a meal, but you can also add grilled or baked fish or chicken for extra protein!

Preparation:

1. Grate beets and carrots together in a large bowl, and add diced onion.
2. Toss with vinaigrette.
3. *Reserve half of this mixture (with vinaigrette) for tomorrow's Meal Makeover!*
4. Before serving, add spinach and toss.
5. Enjoy!

Heart Beet Health: Beets contain high concentrations of nitrates, which have a blood pressure-lowering effect. This can lead to a reduced risk of heart attacks, heart failure and stroke.



MEAL MAKEOVERS

Heart-Beet Pasta

Servings: 4
Total time: 15 minutes

Ingredients:
1/2 Lb Whole Wheat Penne

Reserved beet, carrot, onion mixture from yesterday's meal.

1/4 cup water from cooked pasta

Options:
If you have leftover spinach, add the spinach to the pasta at the end, and let it wilt (but not cook).

For extra flavor and smoother texture, add a soft cheese after the veggies have cooked!

Preparation:

1. Boil the water for the pasta, and cook per the package directions
2. While the water is boiling, in another covered pan, let the beet mixture simmer. This will cook the veggies and cook off the vinegar that was added yesterday.
3. Add some pasta water if needed, to loosen the mixture and make a "sauce".
4. Add the cooked pasta to the pan with veggies, and mix.
5. Serve warm, and enjoy!



Heart Beet Health: Packed with essential nutrients and are a great source of fiber, folate, manganese, potassium, iron, and vitamin C.



RECETA

Ensalada de Corazon dulce

Porciones: 2

Tiempo total: 15 minutos

Ingredientes:

1 1/2 –2 libras de betabel, rallado
4-6 zanahorias pequeñas , ralladas
1 cebollas pequena, picada
1/2 libra de espinaca fresca, lavada

Aderezo:

1/4 taza de su vinagre favorito
2 cucharadas de miel u otro
endulzante
Sal y pimienta (a gusto)

Opciones:

Esta ensalada puede ser una comida. Le puede agregar pescado asado o horneado o pollo para tener proteína extra!

Preparación:

1. Ralle el betabel y las zanahorias en un tazón grande, y anadir cebollas picadas.
2. Mezcle con el aderezo .
3. *Guarde la mitad de esta mezcla (con el aderezo) para la receta reusada de mañana!*
4. Antes de servir mezcle con la espinaca .
5. Buen Provecho!

Salud del corazón : Los betabeles contienen altas concentraciones de nitratos, que tienen un efecto reductor de la presión arterial. Esto puede reducir el riesgo de ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca y embolia cerebral.



you make my
heart beet



RECETA REUSADA

Pasta de Corazon saludable

Porciones: 4

Tiempo total: 15 minutos

Ingredientes:

1/2 Libras de Espaguetis
integrales Penne

La sobras de la receta de arriba

1/4 taza del agua de los
espaguetis

Opciones:

Si le sobre espinaca puede agregar un poco a lo ultimo.

Para sabor extra y una textura mas suave, puede añadir queso después que cocine los vegetales.

Preparación:

1. Hierva el agua para los espaguetis, cocine a cuerdo a las instrucciones del envase.
2. Mientras el agua se hierva, en otra sartén cocine la mezcla de verduras de la receta anterior. Esto hara que el vinagre se cocine.
3. Anadir agua si es necesario, para crear una salsa con la mezcla. .
4. Anadir la pasta a los vegetales y mezcle.
5. Sirva caliente y disfrute!

Salud del corazón : los betabeles están repletos de nutrientes esenciales y son una gran fuente de fibra, ácido fólico, manganeso, potasio, hierro y vitamina C.

