

ALL ABOUT BEETS

VEGETABLE OF THE WEEK: Beets are root vegetables that grow in many colors such as red, purple and yellow. Both beet roots and greens are edible and are high in vitamins and minerals like potassium, magnesium, and vitamin C.

STORAGE: Beet roots should be bagged and stored in the refrigerator for 7-10 days. Store leaves in a separate bag, refrigerate and use within 2 days.

USE: Beet roots can be eaten raw in salads or cooked (roasted or sautéed). Greens are delicious sautéed with garlic and olive oil

FUN FACT: Eating raw beets can combat garlic breath, cleanse the liver, and reduce hangover symptoms.

Do you love Fresh2You Recipe Bundles?

Don't miss out! Be sure to pre-order yours today: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

ROASTED BUTTERNUT SQUASH & BEETS

Prep time: 50 mins / Servings: 2-4 people

INGREDIENTS

- 2 CUPS BUTTERNUT SQUASH, PEELED AND CUT IN 2 INCH PIECES
- 3 BEETS, PEELED AND CUT IN 1 INCH PIECES
- 1 ONION, SLICED IN SLIVERS
- BUNCH (EX. 1 BUNCH OF KALE)
- 4 GARLIC CLOVES, MINCED
- 2 TABLESPOON COOKING OIL
- 1 TABLESPOON FRESH OR DRIED ROSEMARY
- 1 BUNCH COLLARD GREENS, RIBS REMOVED & CUT IN STRIPS
- SALT TO TASTE

DIRECTIONS

1. PREHEAT OVEN TO 400F DEGREES.
2. IN LARGE BOWL, TOSS TOGETHER SQUASH, BEETS, ONION, HALF THE GARLIC, ROSEMARY, AND 1 TABLESPOON OF OIL. ADD SALT AND PEPPER. PLACE MIXTURE IN OVEN-PROOF 13 X 9 INCH PAN OR BAKING SHEET.
3. ROAST IN THE OVEN FOR 35-40 MINUTES OR UNTIL SQUASH AND BEETS ARE TENDER.
4. WHILE VEGETABLES ARE ROASTING, HEAT 1 TABLESPOON OIL IN LARGE PAN. ADD COLLARDS AND SALT TO TASTE. SAUTE MEDIUM HEAT 10 MINUTES, THEN ADD REST OF GARLIC AND COOK 5 MINUTES (DO NOT BURN).
5. SERVE ROASTED SQUASH AND BEETS ON BED OF COLLARDS AS A SIDE DISH OR SPRINKLE WITH CHEESE FOR A MAIN COURSE.

NOTES: BEETS COOK SLOWER THAN SQUASH AND SHOULD BE HALF THE SIZE. SUBSTITUTE FRESH OR DRIED THYME OR OREGANO FOR ROSEMARY.

Recipes available online at ChesterCountyFoodBank.org/Recipes



TODO SOBRE LAS REMOLACHAS

VEGETAL DE LA SEMANA: Las remolachas son tubérculos que crecen en muchos colores como rojo, morado y amarillo. Tanto las raíces como las verduras de remolacha son comestibles y tienen un alto contenido de vitaminas y minerales como potasio, magnesio y vitamina C.

ALMACENAMIENTO: Las raíces de remolacha deben empacarse y almacenarse en el refrigerador durante 7-10 días. Guarde las hojas en una bolsa separada, refrigere y use dentro de 2 días.

USO: Las raíces de remolacha se pueden comer crudas en ensaladas o cocidas (asadas o salteadas). Las verduras son deliciosas salteadas con ajo y aceite de oliva.

DATO CURIOSO: Comer remolacha cruda puede combatir el aliento a ajo, limpiar el hígado y reducir los síntomas de la resaca.

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

CALABAZA DE BUTTERNUT CON REMOLACHA ASADA

Preparación: 50 minutos / Porciones: 2- 4 personas

INGREDIENTES

2 TAZAS DE BUTTERNUT SQUASH, PELADAS Y CORTADAS EN PIEZAS DE 2 PULGADAS
3 remolachas, peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada
1 CEBOLLA REBANADA EN ASTILLAS
MANOJO (EX.1 MANOJO DE KALE)
4 CLAVOS DE AJO, PICADOS
2 cucharadas de aceite de cocina
1 CUCHARADA DE ROMERO FRESCO O SECO
1 MANOJO DE HOJAS DE COL VERDE, TALLOS QUITADOS Y CORTADAS EN TIRAS
SAL AL GUSTO

PREPARACIÓN

1. PRECALIENTE EL HORNO A 400F GRADOS.
2. EN UN TAZON GRANDE, MEZCLE CALABAZA, REMOLACHA, CEBOLLA, MITAD DE AJO, ROMERO Y 1 CUCHARADA DE ACEITE. AGREGUE SAL Y PIMIENTA. COLOQUE LA MEZCLA EN UNA BANDEJA O EN UNA PLACA PARA HORNEAR DE 13 X 9 PULGADAS A PRUEBA DE HORNO.
3. ASAR EN EL HORNO DURANTE 35-40 MINUTOS O HASTA QUE LA CALABAZA Y LAS REMOLACHA ESTÉN TENDIDAS.
4. MIENTRAS SE ASAN LAS VERDURAS, CALIENTA 1 CUCHARADA DE ACEITE EN UNA OLLA GRANDE. AGREGAR HOJAS DE COL Y SAL AL GUSTO. SALTEAR A CALOR MEDIO 10 MINUTOS, LUEGO AGREGAR RESTO DE AJO Y COCINAR 5 MINUTOS (NO QUEMAR).
5. SIRVA CALABAZAS Y REMOLACHA ASADAS EN UNA CAMA DE COLLARDS COMO ACONDICIONAMIENTO O ESPOLVESE CON QUESO PARA UN PLATO PRINCIPAL.

NOTAS: LAS REMOLACHA SE COCINAN MÁS LENTAMENTE QUE EL SQUASH Y DEBEN SER DE LA MITAD DEL TAMAÑO. SUSTITUYA EL ROMERO U OREGANO OREGANO O FRESCO O SECO.

Recipes available online at ChesterCountyFoodBank.org/Recipes

