

Beets

Key Points

- For the best buy, choose firm, smooth beets with a rich, dark color.
- To prepare, remove greens, leaving 1 inch of stem. Scrub well. Beet roots and skin may be roasted, boiled or eaten raw.
- To keep fresh, separate beet greens from roots, store in the refrigerator and use within two weeks.
- Beets contain fiber, which helps to keep you regular.



Gingered Beet & Carrot Slaw

Ingredients:

- 4 cups grated beets
- 4 cups grated carrots
- ½ cup chopped onion
- ½ cup chopped poblano pepper
- 1 tablespoon minced ginger
- 2 tablespoons lime juice
- 1 tablespoon vegetable oil
- 2 teaspoons mustard
- ¼ cup chopped fresh cilantro
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine the beets, carrots, onion, poblano pepper and ginger.
2. In a small bowl, combine the lime juice, oil, mustard and cilantro. Pour onto the slaw.
3. Season with salt and pepper.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from www.yummly.com

Glazed Beets & Greens

Ingredients:

- 1 onion, sliced
- 5 beets and greens, chopped
- 3 tablespoons balsamic vinegar
- 3 tablespoons vegetable oil
- Salt and pepper

Directions:

1. In a large pot over high heat, add onions, beets, vinegar and oil.
2. Cover vegetables with 1 cup of water and bring to a boil.
3. Reduce heat to low and simmer for 15 minutes or until soft.
4. Add the greens and cook for 5 more minutes. Season with salt and pepper.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from *The Modern Vegetarian Kitchen* by Peter Berley

Quick Tips

- Use care when preparing. Beet juice can stain! Use salt to remove juice stains from hands.
- Add cooked sliced beets to salads.
- Don't throw out the beet greens! Rinse, chop and cook in soups and stir fry dishes.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Scrub beet roots.
- Rinse and tear beet greens.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Remolachas

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija remolachas firmes, lisas y con un color oscuro e intenso.
- Para prepararlas, quíteles las hojas, dejando 1 pulgada del tallo. Lave bien con un cepillo. Las raíces y la cáscara de las remolachas se pueden asar, hervir o comer crudas.
- Para mantenerlas frescas, separe las hojas de las remolachas de las raíces, guárdelas en el refrigerador y úselas dentro de las siguientes dos semanas.
- Las remolachas contienen fibra, lo cual ayuda a mantener el sistema digestivo funcionando.



Ensalada de remolacha y zanahoria con jengibre

Ingredientes:

4 tazas de remolachas ralladas
4 tazas de zanahorias ralladas
½ taza de cebolla picada
½ taza de chile poblano picado
1 cucharada de jengibre finamente picado
2 cucharadas de jugo de lima
1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharaditas de mostaza
¼ taza de cilantro fresco picado
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine la remolacha, la zanahoria, la cebolla, el chile poblano y el jengibre.
2. En un tazón pequeño, combine el jugo de lima, el aceite, la mostaza y el cilantro. Vierta la mezcla a la ensalada.
3. Sazone con sal y pimienta.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de www.yummy.com

Remolachas y hojas glaseadas

Ingredientes:

1 cebolla, en rebanadas
5 remolachas con hojas, picadas
3 cucharadas de vinagre balsámico
3 cucharadas de aceite vegetal
Sal y pimienta

Instrucciones:

1. En una olla grande sobre fuego alto, agregue la cebolla, la remolacha, el vinagre y el aceite.
2. Cubra los vegetales con 1 taza de agua y lleve a ebullición.
3. Reduzca a fuego bajo y deje hervir por 15 minutos hasta que estén blandos.
4. Añada las hojas y cocine por 5 minutos más. Sazone con sal y pimienta.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de The Modern Vegetarian Kitchen por Peter Berley

Consejos rápidos

- Tenga cuidado al prepararlas. ¡El jugo de las remolachas puede manchar! Utilice sal para limpiar las manchas de remolacha de las manos.
- Agregue rebanadas de remolacha cocida a las ensaladas.
- ¡No tire las hojas de las remolachas! Lávelas, píquelas y utilícelas en sopas y platillos salteados.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar las remolachas.
- Lavar y cortar las hojas de las remolachas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables