

Beets

How to Prepare:

Clean the beets and beet greens. Separate them, but don't discard the greens- they are tasty and nutritious! Be careful as beets can stain.

How to Use :

Beets can be oven roasted or steamed. Beet greens can be sauteed just like spinach or swiss chard. The beet root can also be grated (raw) onto salads.



How to Store :

Remove the greens. The beet root can be stored in the refrigerator for several weeks while the greens will last several days.

Nutrition Facts:

Beet root is rich in antioxidants and folate while the greens are an excellent source of Vitamins K, A, C and significant amounts of fiber.

Betabel



Como Preparar:

Lave los betabeles y las hojas verdes porque puede comer los dos. Tenga cuidado porque los betabeles pueden manchar.

Como Usar:

Puede cocinarlas en vapor o asarlas en el horno. Puede usar las hojas verdes como espinaca.

Como Almacenar:

Separe las hojas verdes y los betabeles. Puede dejarlos en el refrigerador por mucho tiempo pero necesita comer las hojas verdes en menos de 5 días.

Datos de Nutrición:

Los betabeles tienen muchos antioxidantes y folato. Las hojas verdes son una gran fuente de Vitaminas K, A, C y fibra.