

## HOW TO:

# BEETS Remolachas



**WHAT IS A BEET?** The beet, also known as the beetroot, is the deep purple bulb-shaped part of this vegetable. Beets have the highest sugar content of any vegetable and are known for their sweet taste. Beet greens, found atop the root, are also edible and related to Swiss chard and spinach. Common beets are red and will stain surfaces in bright magenta when sliced. Other varieties include golden, white, and striped (candy cane). Beets are an excellent source of folate.

**HOW TO SELECT BEETS:** Look for beets that are bright and firm.

**HOW TO PREPARE BEETS:** You may want to use gloves when cooking with beets because they can turn your hands red. Trim off the top and bottom and then rinse under cold water.

- Raw Beets: Thinly slice beets and serve them raw in a salad.
- Roasted Whole Beets: Preheat oven to 425°F. Wrap beets individually in aluminum foil and roast until tender, about 45-60 minutes. Use a paper towel to rub off the skin.
- Roasted Cubed Beets: Preheat oven to 450°F. Wash, peel, and quarter beets and arrange on a baking sheet. Drizzle some olive oil over beets, sprinkle with salt and pepper, and toss until well coated. Roast in oven for 25-30 minutes or until tender, turning at least once.
- Steamed Beets: Peel and chop beets into large pieces. Steam or boil beets for 15-20 minutes.

\*Serve cooked beets by themselves or in a salad.

**¿QUÉ SON REMOLACHAS?** La remolacha, también conocida como betabel, es un tubérculo de color púrpura profundo, y es la raíz y parte más alimenticia de este vegetal. Las remolachas tienen un alto contenido de azúcar. Más alto que cualquier otro vegetal, por lo tanto son conocidas por su dulce sabor. Las hojas de la remolacha que se encuentran arriba de la raíz, son también comestibles y tienen un sabor parecido al de la acelga y espinaca. Las remolachas más conocidas son las rojas y al cortarlas pueden teñir las superficies que toquen de color magenta. Otras variedades incluyen la remolacha blanca, dorada, y las que tienen un patrón interno de anillos de color caramelo claro y oscuro que se alternan. Las remolachas son una fuente excelente de ácido fólico.

**CÓMO SELECCIONAR REMOLACHAS:** Escoja remolachas que sean firmes y brillantes.

**CÓMO PREPARAR REMOLACHAS:** Cuando vaya a cocinar remolachas debería usar guantes ya que sus manos se podrían manchar de rojo. Corte los extremos de las remolachas y lávelas con agua fría.

- Remolachas Crudas: Corte rebanadas muy finas de remolacha y sírvalas en ensaladas.
- Remolachas Horneadas Enteras: Precaliente el horno a 425°F. Envuelva cada remolacha en papel de aluminio y hornee de 45 a 60 minutos, o hasta que se ablanden. Una vez horneadas retire la piel frotándolas con una toalla de papel.
- Remolachas Horneadas en Cubos: Precaliente el horno a 450°F. Lave, pele y corte las remolachas en cubos, luego colóquelas en una bandeja para hornear. Rocíelas con aceite de oliva, sal y pimienta, luego revuélvalas hasta que estén bien cubiertas. Hornéelas de 25 a 30 minutos o hasta que ablanden. Remuévalas por lo menos una vez durante la cocción.
- Remolachas al Vapor: Pele y corte las remolachas en trozos grandes. Hornee o hierva las remolachas de 15 a 20 minutos.

\*Sirva las remolachas cocidas, solas, o en ensaladas.

