

En las civilizaciones antiguas, solo se comía el betabel verde, pero las raíces del betabel se usaban para curar dolores de cabeza y de muela.

¡El jugo del betabel se usa con frecuencia como un colorante natural!



BETABEL DE OREGÓN

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL BETABEL

- ~ Las hojas del betabel son una excelente fuente de vitamina A y de vitamina C.
- ~ Las raíces del betabel son altas en vitamina C.
- ~ El betabel fresco contiene folato, una vitamina B que ayuda a crecer y a restaurar las células. Comidas ricas en folato también son importantes para un embarazo saludable.
- ~ El betabel es una buena fuente de riboflavina, la cual es importante para desarrollar glóbulos rojos saludables.

¡El betabel más pesado que se ha registrado se cultivó en Inglaterra en el 2001 y pesó 51.48 libras!



En Oregón, la mayoría del betabel se planta de abril a julio.



Aunque el betabel es tradicionalmente de un rojo profundo, también se encuentran de color dorado y de color blanco o con rayas blancas y rojas.



¡Muchos creen que el betabel silvestre descende del betabel marino (sea beet - *Beta maritima*) y que se originó en el Mediterráneo!

