



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Betabeles

Los betabeles están llenos de nutrientes, incluyendo fibra, hierro, ácido fólico, potasio y antioxidantes.

Comprar y Ahorrar

- Los betabeles deben ser redondos y firmes, con una piel suave y un color profundo. Si las hojas verdes están unidas y planea usarlas, deben ser verdes y frescas, no marchitas.
- Los betabeles pequeños a medianos (hasta 2½ pulgadas de ancho) tienen mejor sabor. Elija betabeles que sean del mismo tamaño para que se cocinen de manera uniforme. Entre más grande sea el betabel, mayor será el tiempo de cocción.
- Los betabeles frescos están disponibles durante todo el año, pero pueden ser menos costosos y más frescos de julio a octubre.
- Comprar betabeles enlatados puede ahorrarle dinero y tiempo.



Betabel blanco



Betabel rojo



Betabel Chioggia



Betabel dorado

Hojas de betabel salteadas

Caliente 2 cucharaditas de aceite en una sartén a fuego medio. Añada las hojas verdes limpias y picadas de 2 racimos de betabeles (4 a 5 tazas sin los tallos) y 2 dientes de ajo, finamente picado. Revuelva hasta que apenas se queden marchiten, luego reduzca a fuego lento y revuelva ocasionalmente por 5 a 8 minutos hasta que estén suaves. Cuando estén cocidas, añada 1 cucharadita de jugo de limón, 1/8 de cucharadita de hojuelas de chile rojo y una pizca de sal. Rinde aproximadamente 1 taza.

- 1 libra de betabeles = 2 betabeles medianos con hojas verdes = 3 medianos, cortados = 2 tazas de rodajas o picados
- 1 lata de 15 onzas de betabeles = aproximadamente 1 taza escurridos

Almacena Bien Desperdicia Menos



- Puede usar las hojas de los betabeles crudas en ensaladas o cocidas como guarnición. Quite las hojas de los betabeles, si aún están unidas, y guarde por separado en una bolsa abierta. Use dentro de 2 a 3 días.
- Almacene los betabeles sin lavar en bolsas de plástico abiertas o

- perforadas (20 perforaciones por bolsa mediana) en el refrigerador. Use dentro de 3 semanas. Frote suavemente con agua de la llave antes de cocinar.
- Los betabeles cocidos se pueden congelar. Empaque en recipientes herméticos con una etiqueta con la fecha.

Después de comer betabeles, algunas personas notan que su orina se vuelve rosa o roja. Esto es sorprendente, pero no pasa nada.

Disfrute los Betabeles

Cocine los Betabeles Frescos

Cocine los betabeles con anticipación para acortar el tiempo para hacer una receta. Los betabeles están cocidos cuando pueden perforarse en el centro con un cuchillo sin filo. Refrigere; use dentro de 5 días.

Mantenga los nutrientes y el color cocinando los betabeles con la piel, el tallo y las puntas de las raíces recortadas a aproximadamente una pulgada. Después de cocinar, recorte los extremos y tirelos. La piel se suaviza después de cocinar y se puede comer o quitar. Para quitar, frote con los dedos o con una toalla de papel.

Cocine betabeles enteros, sin pelar:

Hervir - cubra con agua y cocine a fuego bajo por 30 minutos o más, dependiendo del tamaño.

Horno de microondas - perfora la piel y coloque en un recipiente apto para microondas con 2 a 4 cucharadas de agua. Cubra y cocine en el horno de microondas en potencia ALTA por 10 a 15 minutos dependiendo del tamaño y la cantidad de betabeles.

Rostizar - pruebe nuestra receta.

Olla de cocción lenta - envuelva cada betabel en papel de aluminio. Cocine por 2 a 4 horas en potencia ALTA.

Cocine betabeles rebanados, sin pelar:

Rostizar - coloque en un molde para hornear, rocíe con aceite, espolvoree sal, pimienta y hierbas al gusto. Cocine por aproximadamente 45 minutos en un horno de 400 a 425 grados F.

Licuido de Bayas y Betabeles



Ingredientes:

- 1 taza de **jugo de piña**
- 1 taza de **yogur** bajo en grasa natural o de sabor vainilla
- 1½ tazas de **bayas** frescas o congeladas, de cualquier tipo
- ½ taza de **betabeles**, enlatados o cocidos
- 1 **plátano** pequeño congelado (opcional)

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle hasta que quede suave; sirva inmediatamente.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Betabeles Rostizados

Ingredientes:

- 1 libra (3 a 4 medianos) de **betabeles**
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- ¼ de cucharadita de **sal** y **pimienta**

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Ponga los betabeles lavados y rebanados en una pieza grande de papel de aluminio, rocíe con aceite y selle los bordes cerrandolos. El papel de aluminio mantiene los betabeles húmedos y facilita la limpieza.
3. Coloque los betabeles en una bandeja para hornear. Rostice por 45 a 60 minutos hasta que se puedan perforar hasta el centro. Abra con cuidado el papel de aluminio cuando prueba el estatus de cocción.
4. Cuando los betabeles estén lo suficientemente fríos como para tocar, corte los extremos y remueva la piel si desea.
5. Condimente con sal y pimienta. Sirva enseguida o use en otra receta.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 a 10 minutos

Tiempo para cocinar: 45 a 60 minutos

Visite
FoodHero.org/es
para recetas de
betabeles fáciles
y deliciosas.



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñele a los niños a:

- manejar con cuidado las tapas afiladas al abrir las latas
- llenar una licuadora solo a la mitad y asegurarse que la tapa esté bien apretada