



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos de Los Betabeles

Compra\$ y Ahorro\$

Los betabeles deben ser redondos y firmes con la piel suave y de un color profundo. Si las hojas verdes están conectadas, deben ser frescas, no marchitadas.

Betabeles de tamaño chico a mediano (hasta 2 ½ pulgadas de ancho) tienen un mejor sabor. Escoja betabeles que son aproximadamente del mismo tamaño para que se cocinen uniformemente. Entre más grande el betabel, más largo el tiempo de cocción requerido.

Los betabeles frescos están disponibles todo el año pero pueden ser más económicos y frescos en el verano y a principios del otoño!

El comprar betabeles enlatados puede ahorrarle dinero y tiempo.

El betabel es una buena Fuente de riboflavina, la cual ayuda a construir los glóbulos rojos saludables.



Variedades de Betabeles

Betabel rojo - un color rojizo-morado oscuro. Comúnmente se encuentran enlatados enteros, en rodajas, picados, cortados en juliana o en escabeche.



Betabel dorado - un poco más dulce que el betabel rojo.



Betabel Chioggia - tienen aros rojos y blancos adentro.

Betabel blanco - es de color blanco a amarillo pálido. Busque los betabeles Chioggia y blancos en los mercados de agricultores o intente cultivarlos.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos

■ Puede utilizar las hojas de betabel crudas en ensaladas o cocinadas como guarnición. Quite las hojas de los betabeles, si aún están conectadas, y guarde por separado en una bolsa abierta. Utilice dentro de 2-3 días.

■ Guarde los betabeles sin lavarse al aire libre o en bolsas de plástico perforadas (20 hoyos por bolsa mediana) en el refrigerador. Utilice dentro de 3 semanas. Frote suavemente bajo agua corriente antes de cocinar.



■ Se pueden congelar los betabeles cocidos. Empaque en bolsas para el congelador, presione para sacar el aire, selle, etiquete y ponga la fecha. Para la mayor calidad utilice dentro de los 10 a 12 meses.

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

Los betabeles enlatados se pueden almacenar durante 2 a 5 años.

Cómo Cocinar con el Betabel

Cómo Cocinar el Betabel Fresco

Acorte el tiempo para preparar una receta - Cocine los betabeles con anticipación. Cocine los betabeles hasta que se puedan perforar en el centro con un tenedor o un cuchillo sin filo. Refrigere; utilice dentro de 5 días.

Mantenga los nutrientes y el color - Cocine los betabeles con la piel intacta y algo del tallo y raíz conectado.

La piel se quita fácilmente después de cocinar. Sostenga el betabel con una tolla de papel o bolsa de plástico para evitar que se manchen las manos.

Cocine los betabeles enteros, sin pelar:

Horno de microondas - perfore la piel y ponga en un recipiente a prueba de microondas con 2 a 4 cucharadas de agua. Cubra y cocine en el horno de microondas a MÁXIMA POTENCIA por 10 a 15 minutos dependiendo del tamaño y la cantidad de betabeles.

Hornear - envuelva cada betabel en papel de aluminio. Cocine durante una hora en un horno calentado a 350 a 400 grados F o 2 a 4 horas a MÁXIMA POTENCIA en una olla de cocción lenta.

Hervir - cubra con agua y cocine a fuego lento durante 30 minutos o más dependiendo del tamaño.

Al Vapor - ponga en una cesta de vapor sobre agua hirviendo en una cacerola cubierta durante 45 minutos o hasta que estén suaves.

Cocine los betabeles pelados y en cuartos:

Asar - en un molde para hornear durante aproximadamente 45 minutos en un horno a 400 a 425 grados F.

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

Ensalada de Betabel y Zanahorias

Ingredientes:

- 1 **zanahoria** grande, en rodajas delgadas o rallada gruesa
- ¼ de taza de **cebolla** fresca finamente picada
- 2 cucharadas de **mayonesa baja en calorías**
- ¼ de cucharadita de **sal y pimienta**
- 1 cucharada de **cilantro** picado (opcional)
- 1¾ tazas (trozos del tamaño de un bocado) de **betabeles**, cocidos frescos o enlatados/escurrecidos

Instrucciones:

1. Cocine las zanahorias (si desea) hasta que apenas estén tiernas. Pruebe en el horno de microondas o al vapor.
2. En un tazón mediano, combine la cebolla finamente picada, mayonesa, sal, pimienta y cilantro, si desea. Añada los betabeles y zanahorias y revuelva para cubrir uniformemente. Sirva caliente o fría.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Betabeles Tropicales

Ingredientes:

- 2 cucharadas de **azúcar morena**
- 1 cucharada de **maicena**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- 1 lata (8.75 onzas) de **pedacitos de piña en jugo 100%**
- 1 cucharada de **margarina o mantequilla**
- 1½ tazas de rodajas de **betabeles**, cocidos o enlatados/escurrecidos

Instrucciones:

1. En una cacerola pequeña combine el azúcar, maicena y sal. Incorpore los pedacitos de piña con su jugo.
2. Cocine a fuego medio hasta que la mezcla hierva y se espese, revolviendo ocasionalmente.
3. Añada la margarina o mantequilla y los betabeles. Cocine hasta que queden completamente cocidos, aproximadamente 5 minutos. Sirva calientes o fríos.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.