



Fresh from the Garden Beets

Beets come in a variety of different colors:

- Red
- White
- Yellow
- Striped

Beets are the most colorful of the root vegetables. *Fresh from the Garden* they have a distinctive sweet, earthy flavor, and a rich, deep red color.

If beets are clean, store them unwashed with the greens removed, in the refrigerator crisper or in a plastic bag. They will last 2-3 weeks.

BEETS FOR GOOD HEALTH

- One half cup of boiled, diced beets is only about 30 calories and contains as much potassium as a banana.
- Beets are an excellent source of folic acid, an essential vitamin that may prevent certain types of birth defects, cancers, and heart attacks
- Their deep red color tells us that they also contain vitamins A and C
- For calcium, iron and more vitamins, eat the leafy tops (beet greens).

Be sure to wash beets well. Scrub with a brush and rinse with plenty of water. Be careful not to puncture or tear the skin or some of the color will be lost during cooking.

Small young beets with tender skin don't need to be peeled, but older beets do. Trim and peel beets as you would a potato.

Beets may be boiled, steamed, baked, roasted, microwaved, pickled, or made into soup. They may also be eaten raw. Try grated raw beets in a green salad, or mixed with a variety of vegetables, fruits and dressings.

QUICK GRATED BEETS

4 servings

- | | |
|---|--|
| 3-4 medium sized beets | 3 – 6 tablespoons water or vegetable stock |
| 1 tablespoon olive oil | Salt and pepper to taste |
| 2 tablespoons fresh orange, lime or lemon juice | Fresh dill, parsley, or tarragon chopped |

Wash, peel and coarsely grate beets. Heat olive oil over medium-low heat. Add beets, and stir to coat well. Sprinkle with juice, cover, and cook for about 10 minutes. Stir occasionally and add water or stock as needed to prevent scorching. Cook until just tender. Season with salt and pepper. Sprinkle with dill, parsley, or tarragon.

BEETS WITH MINT AND YOGURT

6-8 servings

- | | |
|--|--|
| 2-3 medium sized beets, raw, boiled or roasted | 3 tablespoons fresh mint, finely chopped |
| 2 cups plain reduced fat yogurt | 3 cloves garlic cloves, chopped |
| Salt and black pepper to taste | 1 tablespoon olive or vegetable oil |
| 1/4 teaspoon cayenne pepper (optional) | |

Peel the beets and grate coarsely. Combine the yogurt, salt, black pepper and cayenne pepper and stir until smooth and creamy. Stir in the mint and beets.

Heat the oil, add the garlic, and cook over medium-high heat until it turns a medium brown. Stir the flavored oil and garlic into the beets. Serve at room temperature or chilled.

Frescas del Jardín

Betabeles

El betabel viene en una variedad de colores:

- Rojos
- Blancos
- Amarillos
- Pintos

El betabel es el más colorido de las verduras de raíz. Frescas, cosechadas en el jardín, tienen un sabor particularmente dulce, robusto, y rojo.

Si están limpias, guárdelas sin lavar sin las hojas, en un cajón de la refrigeradora o en una bolsa de plástico. Duran de 2 a 3 semanas.

BETABEL PARA BUENA SALUD

- Media taza de betabeles hervidos y cortados tiene solo 30 calorías y más potasio que una banana
- Son una excelente fuente de folacín, una vitamina especial que podría prevenir defectos de nacimiento, cáncer y ataques al corazón
- El color rojo oscuro también sugiere que contiene las vitaminas A y C
- Coma las hojas del betabel para obtener calcio, hierro y más vitaminas

Lávelos bien, frótelos con un cepillo y enjuáguelos con agua. Tenga cuidado de no romper o picar la cáscara o perderá color al cocinar.

Los betabeles pequeños y tiernos no necesitan pelarse, a diferencia de los más grandes y maduros. Pele y corte el betabel como lo hace con las papas.

Los betabeles pueden ser hervidos, cocinados al vapor, horneados, asados, cocidos en microondas, curtidos o en sopa. También pueden comerse crudos. Pruebe betabeles rallados con una ensalada verde o mezclada con vegetales, frutas, y aderezos.

BETABELES RALLADOS

4 porciones

- | | |
|---|---|
| 3-4 betabeles medianas | 3 – 6 cucharas de agua o caldo de vegetales |
| 1 cuchara aceite de olivo | Sal y pimienta al gusto |
| 2 cucharas jugo de naranja, limón, o lima | Eneldo, perejil, o estragón fresco picado |

Lave, pele, y ralle los betabeles. Caliente el aceite de olivo sobre fuego mediano-bajo. Agregue los betabeles, y revuelva bien. Rocíe con jugo, cubra, y cocine por 10 minutos. Revuelva de vez en cuando y agregue agua o caldo para prevenir quemar el betabel. Cocine hasta que estén tiernos. Sazone con sal y pimienta. Rocíe con eneldo, perejil, o estragón.

BETABELES CON MENTA Y YOGURT

6 a 8 porciones

- | | |
|--|---|
| 2 –3 betabeles medianos, crudos, hervidos o asados | 3 cucharadas de menta fresca, picada fina |
| 2 tazas de yogurt natural parcialmente desgrasado | 3 dientes de ajo, picados |
| Sal y pimienta negra al gusto | 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal |
| ¼ de cucharadita de pimienta de cayena (opcional) | |

Pele los betabeles y ralle con el rallador grueso. Mezcle el yogurt y la sal. Revuelva hasta que se haga suave y cremoso. Mezcle la menta y betabeles.

Caliente el aceite, agregue el ajo, y cocine sobre fuego mediano-fuerte. Agregue el aceite aromatizado con el ajo y revuelva.