

BETABEL (REMOLACHA)

Escanea para videos y recursos



GREATER
CHICAGO
-FOOD-
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Los betabeles son en la misma familia de la espinaca, la acelga, y la quinoa.
- Puede ser rojo, anaranjado, amarillo, blanco, y con rayas rojas y blancas.
- escoja betabeles firmes y suaves. Las hojas son comestible, y si vas a comerlas, escoja betabeles con hojas verdes.
- 1 taza de betabeles cocinadas en rodajas contiene:
 - 34% de su valor diario recomendado de folato, para apoyar el desarrollo y la función del cerebro
 - 28% de su valor recomendado diario de manganeso que ayudar con la formación de la piel y los huesos y la estabilización de la glucosa.



PREPARAR

Puede comer los betabeles crudas o cocidas. Lávelas bien antes de comer o cocinar. Pele si desea. Puede comer las hojas crudas o cocidas en la estufa como espinaca, col rizada, o berzas.

Pruebe los betabeles:

- *Horneadas* en papel de aluminio con la piel (quite la piel después de cocinar)
- *Finamente cortadas y horneadas* como chips
- *Hervidas* hasta que se ablanden

GUARDAR

- Antes de guardar, separar los betabeles de las hojas. Guarde sin lavar y secas en un bolsa de plástica en el refrigerador por 2-3 semanas. Guarde betabeles cocidas por 3-5 días.
- Para guardar las hojas, enjuagarlas, secarlas, y guardarlas en una bolsa plástica con un papel absorbente por 2 semanas.
- Cocine y pele los betabeles antes de congelarlas. Coloque los betabeles en una hoja de galletas y colóquelo en el congelador hasta que se congelen. Transfiera al congelador bolsas seguras por 8-12 meses.