

# Beets

## Key Points

- For the best buy, choose firm, smooth beets which have a rich, dark color.
- To prepare beets, remove greens, leaving 1 inch of stem. Scrub well. Beets may be roasted, boiled or eaten raw.
- To keep fresh, store beets in the refrigerator and use within 2 weeks.
- Beets contain fiber, which helps to keep you regular.



## Gingered Beet and Carrot Slaw

### Ingredients:

4 cups beets  
4 cups carrots  
1/2 cup chopped onion  
1/2 cup chopped poblano pepper  
1 tablespoon minced ginger  
2 tablespoons lime juice  
1 tablespoon vegetable oil  
2 teaspoons mustard  
1/4 cup fresh cilantro, chopped  
Salt and Pepper to taste

### Directions:

1. Grate the beets and carrots.
2. In a large bowl, combine the grated beets, carrots, onion and ginger.
3. In a small bowl, combine the lime juice, oil, mustard and cilantro. Pour onto the slaw.
4. Season with salt and pepper
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

**Makes 6 servings.**

*Adapted from yummlly.com*

## Glazed Beets and Greens

### Ingredients:

1 onion, sliced  
5 beets and greens chopped  
3 tablespoons balsamic vinegar  
3 tablespoons vegetable oil  
Salt and pepper

### Directions:

1. In a large pot over high heat, add onions, beets, vinegar, and oil.
2. Cover vegetables with 1 cup of water and bring to a boil.
3. Reduce heat to low and simmer for 15 minutes or until beets are soft.
4. Add the greens and cook for 5 more minutes. Season with salt and pepper.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

**Makes 4 servings.**

*Adapted from the Modern Vegetarian Kitchen*

## Quick Tips

- Use care when preparing. The red juice can stain. Use salt to remove juice stains from hands.
- Add cooked sliced beets to salads.
- Don't throw out the beet greens! Rinse, chop and cook in soups and stir fry dishes!
- Remember to rinse all fruits and vegetables before using.

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

**NYC**  
Health

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [www.nyc.gov/health/farmersmarkets](http://www.nyc.gov/health/farmersmarkets)  
Visit our website at [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) for more great recipes!

# Remolachas

## Aspectos importantes

- Para comprar las mejores remolachas, elija las que estén firmes y uniformes y tengan un color intenso y oscuro.
- Para prepararlas, corte las hojas y deje 1 pulgada de tallo. Lávelas bien. Las remolachas se pueden asar, hervir o comer crudas.
- Si desea mantenerlas frescas, puede guardarlas en el refrigerador y consumirlas dentro de las 2 semanas siguientes.
- Las remolachas contienen fibras que le ayudan a mantener la regularidad intestinal.



## Ensalada de remolachas y zanahorias con jengibre

### Ingredientes:

4 tazas de remolachas  
4 tazas de zanahorias  
1/2 taza de cebolla picada  
1/2 taza de poblano picado  
1 cucharada de jengibre  
1/4 de taza de cilantro fresco picado  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de aceite vegetal  
2 cucharaditas de mostaza  
Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. Ralle las remolachas y las zanahorias. En un recipiente grande, mezcle las remolachas y las zanahorias ralladas, la cebolla, el poblano y el jengibre.
2. Condimente con sal y pimienta.
3. En un recipiente pequeño, mezcle el jugo de limón, aceite y mostaza, y cilantro. Condimente la ensalada.
4. Agregue el sal y pimienta al gusto.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde 6 porciones.

Adaptada de [yummys.com](http://yummys.com)

## Verduras y remolachas glaseadas con vinagre balsámico

### Ingredientes:

1 cebolla cortada en aros  
5 remolachas con sus hojas cortadas en trozos  
3 cucharadas de vinagre balsámico  
3 cucharadas de aceite vegetal  
Sal y pimienta

### Instrucciones:

1. En una cacerola grande a fuego alto, coloque la cebolla, las remolachas, el vinagre y el aceite.
2. Cubra los vegetales con agua y hiévalos.
3. Baje el fuego al mínimo y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que las remolachas estén tiernas.
4. Suba el fuego y deje hervir hasta que el líquido se haya evaporado.
5. Agregue las hojas y cocine por 5 minutos. Condimente con sal y pimienta.
6. ¡Sirva y disfrute!
7. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

### Rinde 4 porciones.

Adaptada de *the Modern Vegetarian Kitchen*

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables



## Consejos rápidos

- Tenga cuidado durante la preparación. El jugo rojo puede manchar. Use sal para quitar las manchas de jugo de las manos.
- Puede agregar remolachas cocidas y cortadas en trozos a sus ensaladas.
- No tire las hojas de las remolachas. Lávelas, córtelas y prepare sopas y salteados.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [www.nyc.gov/health/farmersmarkets](http://www.nyc.gov/health/farmersmarkets)

¡Visite nuestro sitio web en [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).