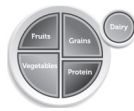




BEETS



NUTRITION

Folate: may lower your risk of heart disease.

- **Low in sodium:** may help reduce high blood pressure.



SELECTION

Choose beets that are smooth, firm, round, and dark in color. Smaller beets are often more tender.



STORING

If there are leaves, remove them. They can be cooked or eaten raw. Store beets in a plastic bag in the refrigerator for up to 3 weeks.



CLEANING

- Rinse the beets under cool running water and scrub with a vegetable brush.



PREPARING

The insides of beets will stain counters, cutting boards, and hands. If you need to cut your beets, cover your work surface with wax paper or plastic wrap before you begin.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

EASY ROASTED VEGGIES

Ingredients:

5 cups assorted vegetable pieces (potatoes, sweet potatoes, winter squash, turnips, carrots, onions, mushrooms; cut in chunks)

1 tablespoon oil

2 teaspoons dried Italian seasoning

1/8 teaspoon ground black pepper

Instructions:

Heat oven to 425. Line a 9"x13" pan with aluminum foil.

Spread vegetables in pan. Sprinkle oil on vegetables, stir. Sprinkle with Italian seasoning, pepper, and salt.

Stir.

Bake uncovered 45 minutes, turning every 15 minutes. Serve while hot.





REMOLACHAS



NUTRICIONALES

Ácido fólico: ayuda a reducir los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas.

Bajo contenido de sodio: ayuda a disminuir la presión arterial alta.



SELECTION

No lave las remolachas antes de guardarlas. La humedad acelera la descomposición.

Si tienen hojas, quítelas. Pueden cocinarse o comerse crudas.



CÓMO SE GUARDA

Si le quitas la chala, envuelve la mazorca herméticamente con papel film y guárdala en el refrigerador por uno o dos días.

Si no le quitas la chala, guarda la mazorca en el refrigerador



CÓMO SE LAVA

Cuando estés listo para usarla, quítale la chala y los pelos. Rompe el tallo de la base de la mazorca. Lávala con agua fría del grifo.



CÓMO SE PREPARAN

El interior de la remolacha manchará la mesa de trabajo, la tabla de cortar y las manos. Si necesita cortar remolachas, cubra la superficie de trabajo con papel encerado o papel film antes de comenzar.



<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

VEGETALES ASADOS FÁCIL-

Ingredientes

5 tazas de piezas de verduras variadas (patatas, batatas, calabaza de invierno, nabos, zanahorias, cebollas, champiñones, cortadas en trozos)

1 cucharada de aceite

2 cucharaditas de condimento italiano seco

1/8 cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones:

- Caliente el horno a 425. Alinee una bandeja de 9 "x13" con papel de aluminio.
- Extienda las verduras en la sartén. Espolvoree aceite en las verduras, revuelva. Espolvorear con condimento italiano, pimienta y sal. Remover.
- Hornee al descubierto 45 minutos, volteándolo cada 15 minutos. Servir mientras está caliente

