

Beets



Storage

Store unwashed in a refrigerator crisper drawer for about three weeks. Cut most of the greens and their stems from the roots. Leave two inches of the stem on, and store the unwashed greens in a plastic bag for up to four days.

Nutrition

Beets are very beneficial for overall health. They have antioxidant and anti-inflammatory benefits which help to support the nervous system, support cardiovascular health, and help reduce the risk and impact of diabetes.

Preparation

Wash beets gently, scrubbing with a soft brush, careful not to break the skin. Beets are best baked, roasted, or steamed.



Remolacha o betabel



Como guardar

Guarda en el cajón de la nevera hasta tres semanas. Quita la mayoría de las hojas verdes y los tallos de la cabeza. Deja dos pulgadas del tallo sin cortar y guarda las hojas verdes, sin lavar, en una bolsa de plástico hasta 4 días.

Nutrición

Las remolachas son muy beneficiosas para la salud. Tienen beneficios antioxidantes y anti-inflamatorios que apoyan al sistema nervioso y a la salud cardiaca. Reducen el riesgo de tener diabetes.

Preparación

Lava las remolachas con cuidado, brotando con un cepillo blando, con cuidado para no romper la piel. Las remolachas son más ricas cocidas al horno, asadas, o al vapor.

