

BETABEL



ALMACENAMIENTO

Quite las tapas verdes y guarde el betabel en una bolsita de plástico con agujeritos en el refrigerador por lo máximo 3 semanas. También, se puede guardar y comer las tapas verdes separadamente.

COLORES

Rojo, amarillo, rosa, blanco.

CÓMO USAR

Corte el betabel y papas en cubos y áselos en el horno con una pizca de sal, aceite, y otras especias; ralle betabel y añádale crudo a una ensalada verde.

APOYA

La salud del corazón, la digestión, el sistema inmune.

ENSALADA DE BETABELES Y MANZANAS

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 20 minutos

INGREDIENTES

- 3 betabeles grandes
- 3 manzanas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de miel
- 1 pizca de sal



Photo: EatFresh.org

INSTRUCCIONES

1. Enjuague los betabeles y las manzanas, y quite la piel de los betabeles.
2. Ralle los betabeles y las manzanas en un tazón grande.
3. Para el aderezo, mezcle el jugo de limón con la miel y la sal en un tazón pequeño.
4. En el tazón grande, mezcle las manzanas y los betabeles con el aderezo.

Adaptada de Greater Pittsburg Community Food Bank via EatFresh.org