

# Beets



**Season:** Spring and fall

**Ready to Harvest:** dark color with smooth, firm surface, smaller beets are more flavorful

**Growing Tip:** Soak seeds in water for 24 hours before planting to speed up germination.

**Storage:** Fresh beets can be stored for 5-7 days in the refrigerator. Can be frozen, canned, or pickled. Do not wash until ready to be eaten. Cutting the greens off beets can help beets stay fresher longer but leave 1" of the stems.



[ntfb.org/nutrition-services](https://ntfb.org/nutrition-services)

# Remolacha



**Temporada:** Fin de la primavera

**Selección:** color oscuro con superficie lisa y firm, remolacha más pequeña son más sabrosas

**Consejo de crecimiento:** Remoje las semillas en agua durante 24 horas antes de plantar para acelerar la germinación.

**Almacenamiento:** Las remolachas frescas se pueden almacenar durante 5-7 días en el refrigerador. Puede ser congelado, enlatado o encurtido. No lave hasta que esté listo para ser comido. Cortar los greens de la remolacha puede ayudar a que las remolachas se mantengan más frescas más tiempo, pero dejar 1" de los tallos.



[ntfb.org/nutrition-services](https://ntfb.org/nutrition-services)

# Roasted Beets



Servings: 4  
Time: 55 minutes



## INGREDIENTS:

*Created by Ashley Douglas of Frobulous Veggies*

- 1 bunch of beets
- 2 tablespoons Canola oil
- Salt and ground black pepper to taste

## DIRECTIONS:

1. Preheat oven to 400°F.
2. Wash beets thoroughly to remove excess dirt and debris. Peel off skin with peeler.
3. Cut beets into quarters and spread out evenly on a baking sheet.
4. Drizzle with canola oil and season with salt and pepper. Rub oil and seasonings into the beets until combined. Spread out evenly.
5. Bake in the oven for 45 minutes. Flip halfway during the cooking process.
6. Enjoy!

This institution is a provider of equal opportunities. This material was funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

# Remolacha asada



Porciones: 4  
Tiempo: 55 minutos



## INGREDEINTES:

*Adaptado de Ashley Douglas of Frobulous Veggies*

- 1 manojo de remolacha
- 2 cucharadas de aceite de canola
- Sal y pimienta negra molida al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Lave bien las remolachas para eliminar el exceso de suciedad y escombros. Pelar la piel con pelador.
3. Corta las remolachas en cuartos y extiéndelas uniformemente en una bandeja para hornear.
4. Rocíe con aceite de canola y sazone con sal y pimienta. Frote el aceite y los condimentos en la remolacha hasta que se combinen. Extenderse uniformemente.
5. Hornea en el horno durante 45 minutos. Voltee hasta la mitad durante el proceso de cocción.
6. ¡Disfrutar!

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades. 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).