



¡PREGÚNTELE
A SU HIJO/A
ACERCA DE
BETABELES!



CONSEJOS SALUDABLES

- Busque betabeles que estén lisos, duros, redondos y libres de cortes y magulladuras.
- Cuando sea posible, escoja betabeles frescos con hojas verdes. Las hojas verdes deben tener una apariencia saludable y no marchita o color café.
- Remueva las hojas verdes del betabel y guarde cada una en bolsas de plástico separadas.
- Mantenga los betabeles en el refrigerador hasta por dos semanas. Cocine las hojas verdes dentro de uno a dos días.
- Escoja betabeles enlatados bajos en sodio o sin sal. Use antes de la fecha de caducidad.



LOS NIÑOS PUEDEN PREPARAR: BETABELES

Los niños pueden ayudar a preparar betabeles haciendo lo siguiente:

- Rallando - enseña a tu hijo que debe parar de rallar cuando estén cerca de los huecos del rallador, ayúdalos llevándolos de la mano mientras ellos aprenden
- Agregando el aderezo
- Cortando los betabeles cocidos con un cuchillo de plástico o cerámica
- Combinando zanahorias y betabeles en la ensalada de arco iris crujiente.

¡BETABELS!

Este mes estaremos aprendiendo acerca de betabeles. El betabel es un vegetal de raíz que se puede comer crudo, cocido o conservado en vinagre. ¡Usted también se puede comer las hojas! Trate de comer betabeles crudos como en la ensalada que esta a continuación. O puede asar los betabeles en el horno. Betabeles están disponibles todo el año. Usted los puede conseguir en los mercados de agricultores de mayo a diciembre.

¡RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!

ENSALADA DE ARCO IRIS CRUJIENTE*

(ENSALADA DE ZANAHORIA Y BETABEL
CON ADEREZO CÍTRICO)

SIRVE 4-6

Aderezo:

½ cucharadita de jengibre fresco, rallado
2 cucharadas de miel o azúcar morena
Jugo de 1 limón grande (2-3 cucharadas)
Jugo de ½ naranja grande (2-3 cucharadas)
¼ cucharadita de sal y para probar

Verduras:

¾ libra de zanahorias ralladas (mezcla de colores si es posible)
¾ libra de betabeles crudos, rallados

INSTRUCCIONES

Prepare el aderezo: Mida el jugo del limón y la naranja en un tazón mediano. Agregue el jengibre rallado y la miel/azúcar morena bata para combinar. Agregue ¼ cucharadita de sal o para probar.

Prepare la ensalada: Agregue las zanahorias ralladas al tazón y revuelva para combinar. Agregue los betabeles y mezcle ligeramente. Ponga en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

**Adapted from Melissa D'Arabian, www.foodnetwork.com*