PRODUCE PRESCRIPTION

Beets

Beet Dip

Ingredients

- 2 14-oz. cans beets, drained and rinsed or 12 (2" round) cooked from fresh
- ¼ c. lemon juice
- 2 cloves garlic, minced or ½ tsp. garlic powder
- 2 tsp. cumin
- ¼ tsp. each salt and black pepper
- 2 Tablespoons sesame tahini (optional)
- Carrot, celery, or jicama sticks for serving

Directions

1. In a blender or food processor, combine beets, lemon juice, garlic, cumin, salt, pepper and tahini, if desired. Blend until smooth. For a thinner consistency, add 1 to 2 tablespoons water or beet juice.
2. Cover and refrigerate until ready to serve.

Prep Time: 10 min.
Makes: 2 c.

Recipe adapted from Food Hero/ OSU Extension Office

Choosing

Choose small to medium-sized beets with smooth and firm skins. Avoid beets that are soft, shriveled, or have rough skins.

Storing

Beets should be kept cool and dry in the refrigerator, and used within 2 weeks.

Preparing

Wash beets well. Cut off greens, leaving 1-2" of stem. Leave skins on when boiling or steaming. Cool slightly and rub off skins.

YAVAPAI COUNTY COMMUNITY HEALTH SERVICES

This institution is an equal opportunity provider.

PRODUCE PRESCRIPTION

Betabeles

Dip de Betabel

Ingredientes

- 2 latas (14 onza cada una) de betabeles, escurridos y enjuagados o 12 (redondos de 2 pulgadas) cocidos a partir de frescos
- ¼ de tz, de jugo de limón amarillo
- 2 dientes de ajo finamente picados o ½ de cdta. de ajo en polvo
- 2 cdtas. de comino
- ¼ de cdta. de sal y pimienta negra
- 2 cdas. de tahini de ajonjolí (opcional)

Direcciones

1. En una licuadora o procesador de alimentos, combine los betabeles, jugo de limón, ajo, comino, sal, pimienta y tahini, si desea. Licue hasta que quede sin grumos. Para una consistencia menos espesa, añada 1 a 2 cucharadas de agua o jugo de betabel.
2. Cubra y guarde en un recipiente tapado en el refrigerador hasta servirla.

Tiempo total: 10 min.
Rinde: 2 tazas.

Receta adaptada de Food Hero/ OSU Extension Office

Eligiendo

Elija betabeles de tamaño pequeño a mediano, con la piel lisa y firme. Evite las que estén blandas, arrugadas o tengan la piel rugosa.

Guardando

Los betabelesdeben conservarse en un lugar fresco y seco dentro del refrigerador y consumirse en un plazo de dos semanas.

Preparando

Lave bien los betabelss. Corte las hojas, dejando entre 2,5 y 5 cm (1 a 2 pulgadas) de tallo. Conserve la piel al hervirlas o cocinarlas al vapor. Deje que se enfríen ligeramente y retire la piel frotándola.

YAVAPAI COUNTY COMMUNITY HEALTH SERVICES

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.