

Apple Beet Salad

Time needed: 10 minutes Servings: 4

The mild flavor of beets really shines in this recipe. Red beet and golden beets are both good choices for this recipe. Did you know that a half cup of cooked or raw beets is a good source of folate and manganese.

INGREDIENTS

- 1 large beet (or 2 small)
- 4 medium apples
- 1 Tablespoon lemon juice
- 1 Tablespoon honey
- Salt to taste

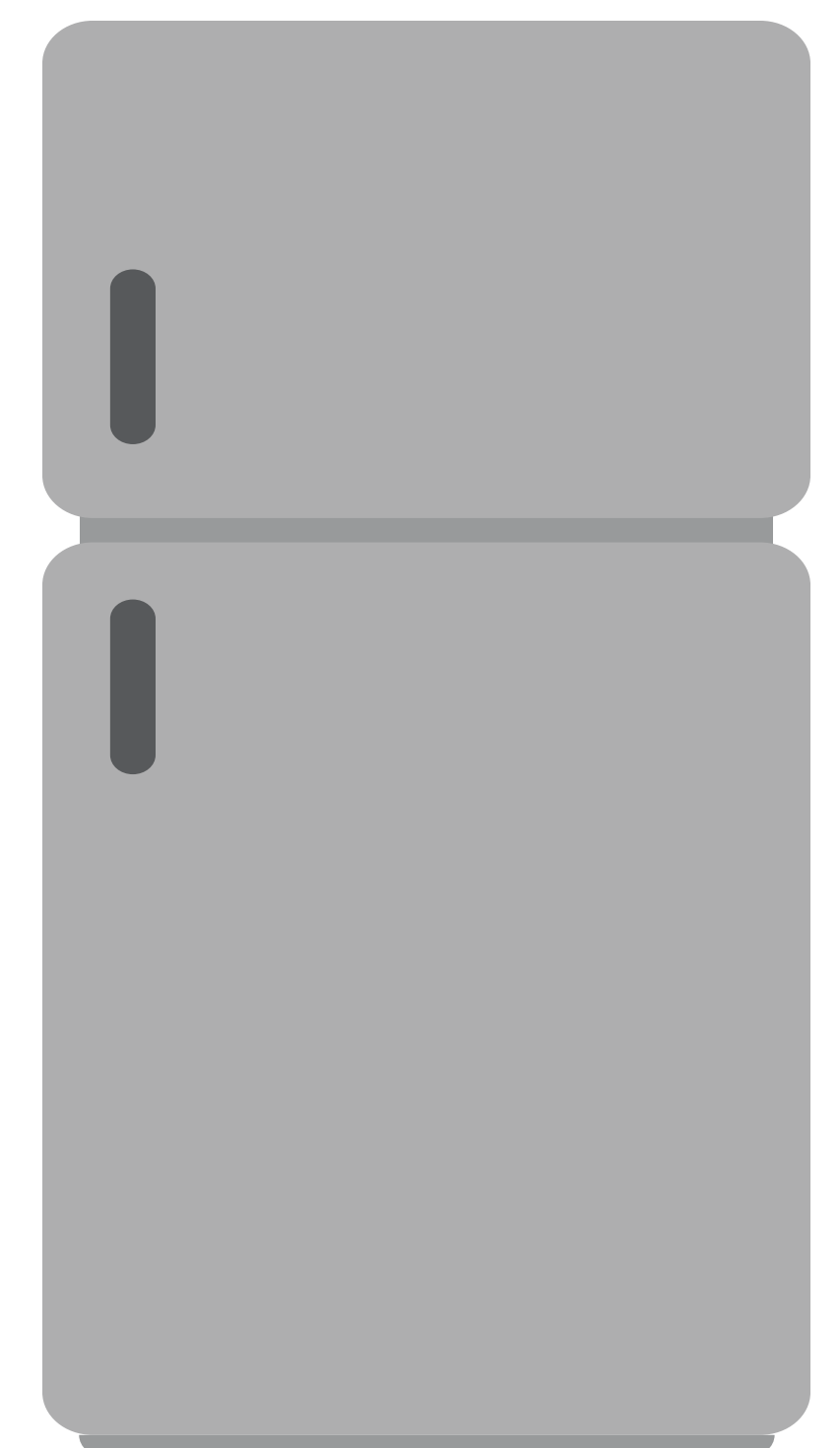


DIRECTIONS

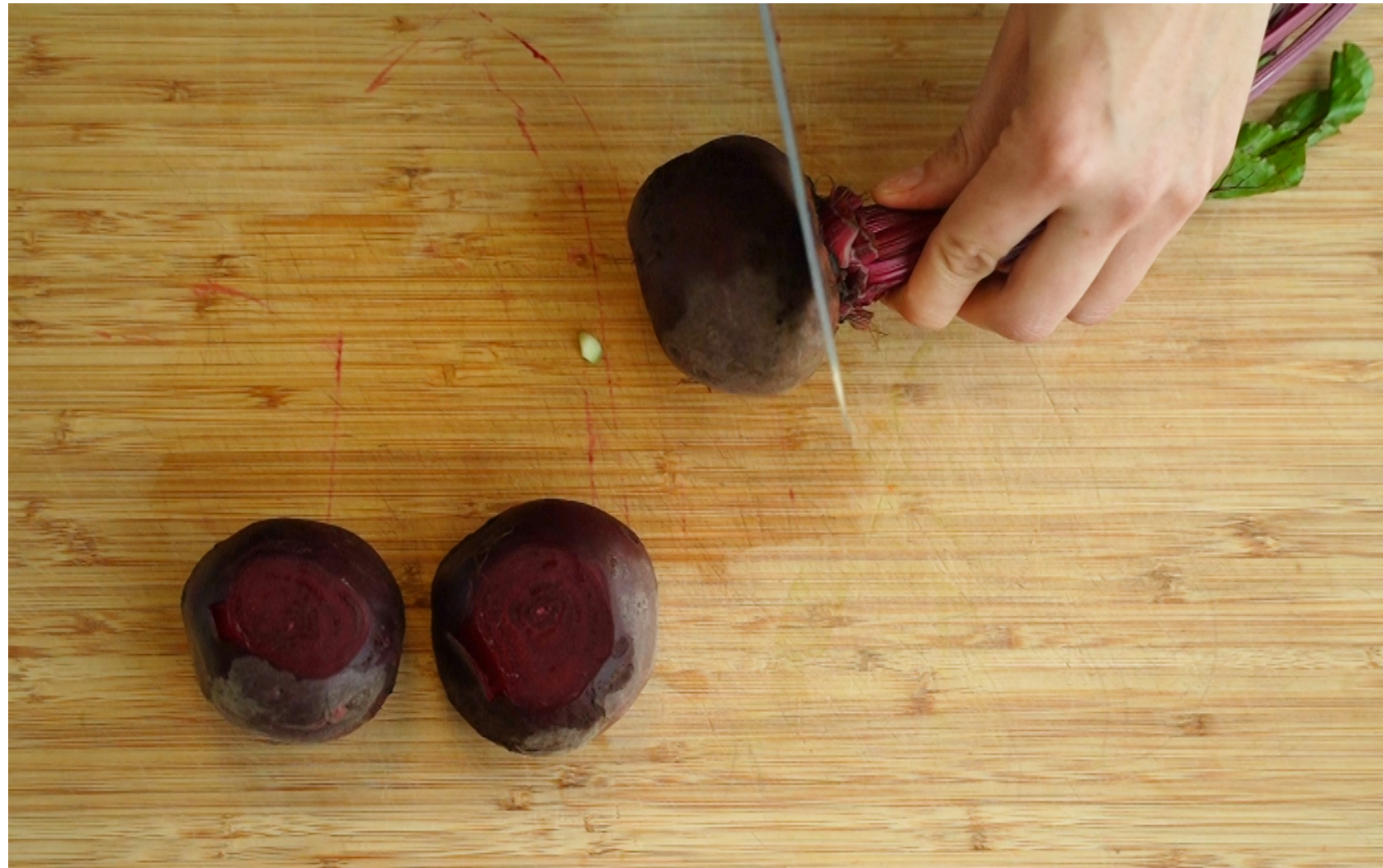
1. Wash beets and apples. Peel beets.
2. Grate or finely chop beets and apples into a large bowl.
3. Put lemon juice, honey, and salt in a small bowl and mix with a fork.
4. Pour dressing mix over beets and apples; mix well.
5. Serve chilled.

Storage

- Fresh beets can keep for up to 2 to 3 weeks if stored properly.
- Wash the leaves and roots well and let air dry.
- Remove the greens, leaving about 2 inches of stem attached to the root.
- The greens can be wrapped in paper towel and placed in a Ziploc bag where all the air has been removed. Beet greens will last 2 to 5 days after purchase.
- Use greens in place of spinach, Swiss chard or kale in favorite recipes. Or try the greens served raw with lettuce in salads.
- The root should be completely dry before storing. Place in a large Ziploc bag and remove all air. Then place in the crisper drawn of your refrigerator. With this preparation and care, the roots should last at least 2 to 3 weeks.



Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



Recipe adapted from USDA MyRecipes
Photos by SanG Photography

Betabeles

Ensalada de Betabeles y Manzana

Tiempo Necesario: 10 minutos Porciones: 4

Una media taza de betabel es una buena fuente de folato y manganeso. ¡Prueba esta receta rica y saludable usando sus betabeles de Viva Farms!



INGREDIENTES

- 1 betabel (remolacha) grande (o 2 pequeños)
- 4 manzanas, peladas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de miel

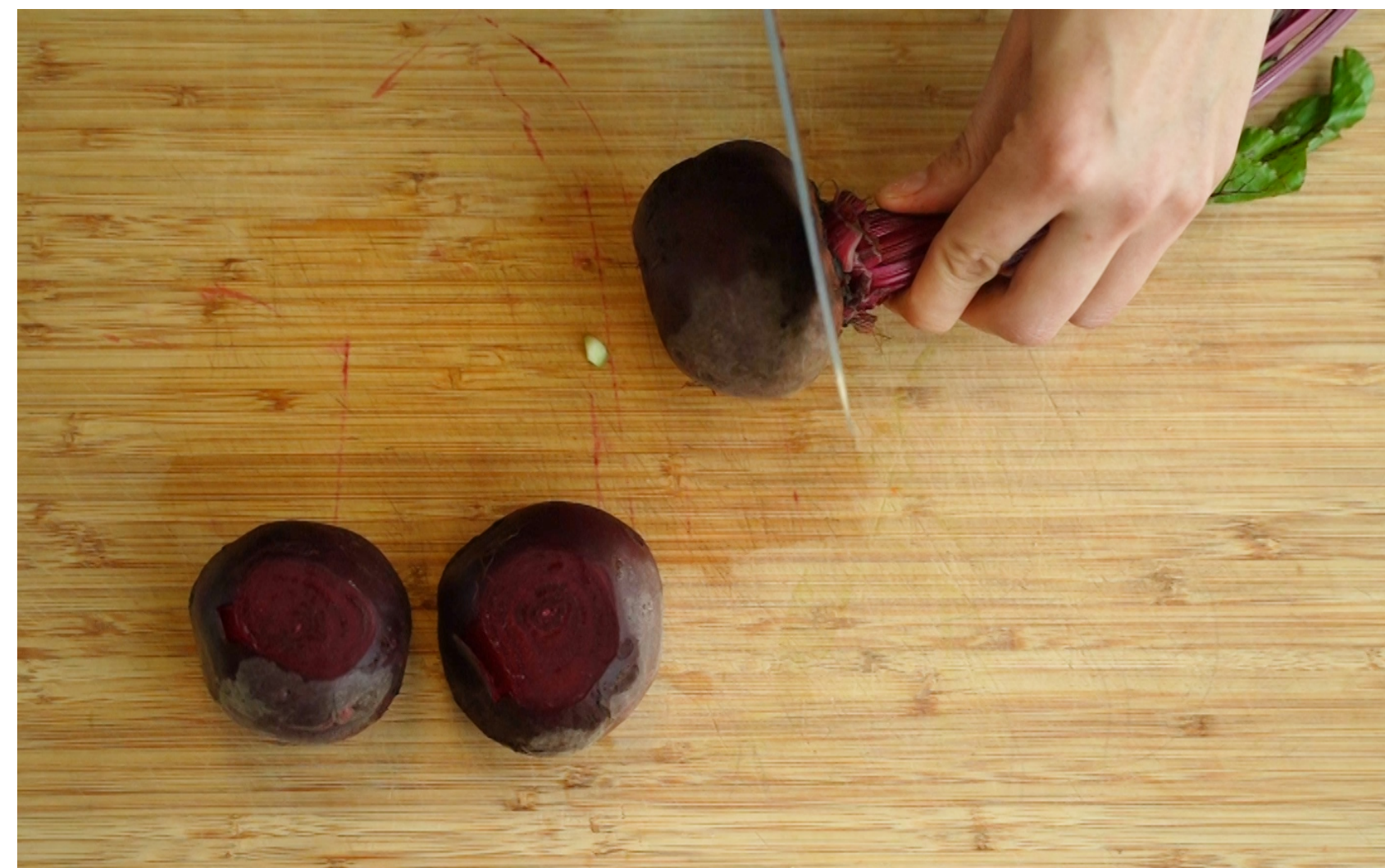
DIRECCIONES

1. Lave y pele el betabel y las manzanas.
2. Ralle o pique muy fino el betabel y las manzanas en un tazón grande en pedazos finos.
3. Coloque el jugo de limón, la miel y la sal juntos en un tazón pequeño.
4. Bata con un tenedor.
5. Vierta el aderezo para ensalada sobre el betabel y las manzanas ralladas, mezcle bien.
6. Sirva fría.

Amacenamiento

- La remolacha fresca puede durar hasta 2 a 3 semanas si se almacena adecuadamente. Lave bien las hojas y raíces y deje secar al aire.
- Deje secar al aire o asegúrese de secar completamente antes de poner en el refrigerador. Retire los verdes, dejando aproximadamente 2 pulgadas de tallo unidos a la raíz.
- Los verdes se pueden envolver en una toalla de papel y colocar en una bolsa Ziploc donde se ha eliminado todo el aire. Las hojas de remolacha durarán de 2 a 5 días después de la compra.
- Use los verdes en lugar de espinacas, acelgas o col rizada en sus recetas favoritas. O pruebe las verduras que se sirven crudas con lechuga en ensaladas.
- La raíz debe estar completamente seca antes de almacenarla. Colocar en una bolsa Ziploc grande y eliminar todo el aire. Luego colóquelo en la gaveta de su refrigerador. Con esta preparación y cuidado, las raíces deben durar al menos 2 a 3 semanas.

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



Receta adaptada de USDA MyRecipes
Fotos por SanG Photography



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION