

Creamy Beet Dip

Time needed: 20 minutes

Servings: about 4

This beautiful and brightly colored dip is a healthy and delicious way to include beets in a meal. Easy to prepare, this dip can be used with raw veggies, chips, or crackers. Or try it as a sandwich spread!

INGREDIENTS

- 3/4 cup cooked and cooled beets
(Scrub beets gently under running water before cooking)
- 1 can garbanzo beans (or 1 1/2 cups cooked)
- 2 teaspoons garlic powder or 2 large garlic cloves
- 2 Tablespoons cup tahini paste, or substitute almond butter
- 2 Tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon cumin powder
- 2 Tablespoons olive oil
- Salt to taste

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water. Place all ingredients in a blender or food processor.
2. Blend until creamy. You may add a couple of tablespoons of water if needed to reach a creamy consistency.
3. Enjoy! Store in the refrigerator for up to 5 days, or freeze for future use.

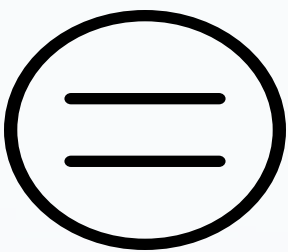
Tips: Cook beets by cutting into quarters and boiling until soft. You can peel before or after cooking. Feel free to adjust seasonings in recipe to taste.

Kids in the Kitchen

Give your child a beet and a small vegetable brush to help teach them how to wash produce. Letting your child help in the kitchen is a great way to create precious memories as they develop math skills (counting and measuring), develop small muscle movement, and eye hand coordination.

Beets are exciting to young children because of their bright color. Grated beets can be added to so many different recipes-add to mashed potatoes, macaroni and cheese, muffins, or pancakes to increase nutrition and to make mealtimes more exciting!

about 1 medium beet = 1 cup of beets sliced or diced



Like carrots, beets are root vegetables. Talk with your child about the difference between above and below, explaining that beets grow below the soil. You can reserve the beet top, place in a saucer of shallow water near a sunny window, and watch edible beet greens sprout! Beets are also fun to use in a stamping activity!



How to Store Beets

Beets can last a very long time if stored properly! First, punch a few small holes in a plastic bag. Next, place beets in bag and store in the crisper drawer of the refrigerator. Using this method, beets will keep for 1-3 months. Scrub gently under running water before cooking.

Dip de Betabeles

Tiempo Necesario: 20 minutos

Porciones: 4

Esta salsa hermosa y de colores brillantes es una forma saludable y deliciosa de incluir betabeles en una comida. Fácil de preparar, esta salsa se puede usar con verduras crudas, papas fritas o galletas saladas. ¡O pruébalo como sándwich para untar!

INGREDIENTES

- 3/4 taza de betabeles cocida y enfriada (Frote las remolachas suavemente con agua corriente antes de cocinarlas)
- 1 lata de garbanzos (o 1 1/2 tazas cocidas)
- 2 cucharaditas de ajo en polvo o 2 dientes de ajo grandes
- 2 cucharadas de pasta tahini o sustituto de mantequilla de almendras
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Lávese las manos con jabón y agua. Todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos.
- Licue hasta que quede cremoso. Puede agregar unas cucharadas de agua si es necesario para alcanzar una consistencia cremosa.
- ¡Disfruta! ConservarAlmacene en el refrigerador hasta por 5 días o congele para uso futuro.

Consejos: Cocine la betabeles cortándola en cuartos y hirviéndola hasta que esté blanda. Puedes pelar antes o después de cocinar. Siéntase libre de ajustar los condimentos en la receta al gusto.



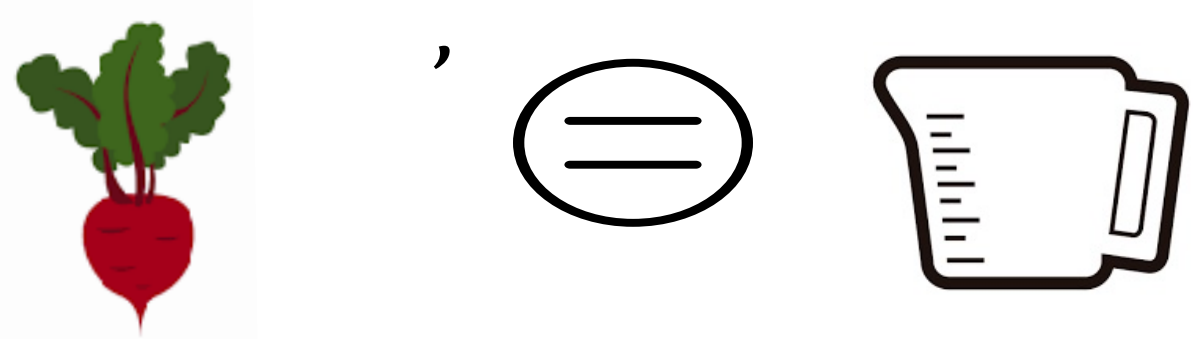
Crédito de la foto: Michele
Recipe : Jennie Goforth

Niños y Niñas en la Cocina

Dele a su hijo un betabel y un cepillo pequeño para verduras para enseñarle a lavar los productos. Dejar que su hijo ayude en la cocina es una excelente manera de crear recuerdos preciosos a medida que desarrollan habilidades matemáticas (contar y medir), desarrollar el movimiento de los músculos pequeños y la coordinación entre los ojos y las manos.

Los betabeles son emocionantes para los niños pequeños debido a su color brillante. Los Betabeles ralladas se pueden agregar a tantas recetas diferentes: agréguelas al puré de papas, macarrones con queso, muffins o panqueques para aumentar la nutrición y hacer que las comidas sean más emocionantes.

aproximadamente 1 mediana Betabeles = 1 taza Betabeles, Rebanada o cortada en cubitos



Al igual que las zanahorias, los betabeles son tubérculos. Hable con su hijo sobre la diferencia entre arriba y abajo, y explíquele que los betabeles crecen debajo del suelo. Puede reservar la parte superior del betabel, colocarla en un platillo de agua poco profunda cerca de una ventana soleada y ver brotar las hojas de betabeles comestibles. ¡Los betabeles también son divertidas de usar en una actividad de estampado!



Cómo Almacenar Betabeles

¡Los Betabeles pueden durar mucho tiempo si se almacenan correctamente! Primero, haz algunos agujeros pequeños en una bolsa de plástico. Luego, coloque las remolachas en una bolsa y guárdelas en el cajón para verduras del refrigerador. Con este método, las betabeles mantendrán durante 1-3 meses. Frote suavemente con agua corriente antes de cocinar.