



UrbanHarvest

HEALTHY FOOD IN A **SNAP**

BETARRAGAS SALTEADAS



DOUBLE UP
FOOD BUCKS



¿Sabías que puedes comprar todas tus frutas y verduras usando tu tarjeta SNAP?

Conoce los beneficios: www.urbanharvest.org/famers-markets/SNAP



An Anthem Company

BETARRAGAS SALTEADAS

INGREDIENTES

- 1 libra (pound) de betarragas ralladas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de jugo de naranja fresco
- Sal y pimienta a gusto



6 QT. OLLA
DERRETIR



CUCHARA
REVOLVER



TIEMPO
15 MIN

INTERESANTE

- Versatil: Las puedes comer hervidas, al horno, en ensaladas o incluso al escabeche
- Las betarragas son comestibles desde sus hojas a la raíz.
- Altas en fibra y buena fuente de magnesio, vitamina C, K, A and potasio

INSTRUCCIONES

Pelar y rallar las betarragas. Derretir la mantequilla en una sartén, revolver las betarragas y cocinar con tapa por 15 minutos a fuego bajo.

Justo antes de servir, agrega jugo de naranja, sal y pimienta a gusto.