

BEET

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- Beets are in the same family as spinach, chard and quinoa.
- Beets can be red, orange, yellow, white, and red and white striped.
- Select firm, smooth beets. Beet greens are edible, and if eating select beets with bright green tops.
- 1 cup of sliced cooked beets contains:
 - 34% of your recommended daily value of folate, which supports brain development and function
 - 28% of your recommended daily value of manganese which helps with bone and skin formation and the stabilization of blood sugar



PREPARE

Beets can be eaten raw or cooked. Scrub clean before cooking or eating. Peel if desired. Beet greens can be eaten raw or cooked on the stove top like spinach, kale or collards.

Try beets:

- *Roasted* in foil with peels on (remove peels after cooking)
- *Thinly cut and baked* into chips
- *Boiled* until tender

STORE

- Before storing, cut greens from beets. Store beets unwashed in a plastic bag in the refrigerator for 2-3 weeks. Store cooked beets for 3-5 days.
- If saving greens, rinse, dry, and store in a plastic bag with a paper towel in the refrigerator for up to 2 weeks.
- Cook and peel beets before freezing. Place beets on a cookie sheet and place in freezer until frozen. Transfer to freezer safe bags for 8-12 months.

BEET

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- Beets are in the same family as spinach, chard and quinoa.
- Beets can be red, orange, yellow, white, and red and white striped.
- Select firm, smooth beets. Beet greens are edible, and if eating select beets with bright green tops.
- 1 cup of sliced cooked beets contains:
 - 34% of your recommended daily value of folate, which supports brain development and function
 - 28% of your recommended daily value of manganese which helps with bone and skin formation and the stabilization of blood sugar



PREPARE

Beets can be eaten raw or cooked. Scrub clean before cooking or eating. Peel if desired. Beet greens can be eaten raw or cooked on the stove top like spinach, kale or collards.

Try beets:

- *Roasted* in foil with peels on (remove peels after cooking)
- *Thinly cut and baked* into chips
- *Boiled* until tender

STORE

- Before storing, cut greens from beets. Store beets unwashed in a plastic bag in the refrigerator for 2-3 weeks. Store cooked beets for 3-5 days.
- If saving greens, rinse, dry, and store in a plastic bag with a paper towel in the refrigerator for up to 2 weeks.
- Cook and peel beets before freezing. Place beets on a cookie sheet and place in freezer until frozen. Transfer to freezer safe bags for 8-12 months.

BETABEL (REMOLACHA)

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- Los betabeles son en la misma familia de la espinaca, la acelga, y la quinoa.
- Puede ser rojo, anaranjado, amarillo, blanco, y con rayas rojas y blancas.
- Escoja betabeles firmes y suaves. Las hojas son comestible, y si vas a comerlas, escoja betabeles con hojas verdes.
- 1 taza de betabeles cocinadas en rodajas contiene:
 - 34% de su valor diario recomendado de folato, para apoyar el desarrollo y la función del cerebro
 - 28% de su valor recomendado diario de manganeso que ayudar con la formación de la piel y los huesos y la estabilización de la glucosa.



PREPARAR

Puede comer los betabeles crudos o cocidas. Lávelas bien antes de comer o cocinar. Pele si desea. Puede comer las hojas crudas o cocidas en la estufa como espinaca, col rizada, o berzas.

Pruebe los betabeles:

- *Horneadas* en papel de aluminio con la piel (quite la piel después de cocinar)
- *Finamente cortadas y horneadas* como chips
- *Hervidas* hasta que se ablanden

GUARDAR

- Antes de guardar, separar los betabeles de las hojas. Guarde sin lavar y secas en un bolsa de plástica en el refrigerador por 2-3 semanas. Guarde betabeles cocidas por 3-5 días.
- Para guardar las hojas, enjuagarlas, secarlas, y guardarlas en una bolsa plástica con un papel absorbente por 2 semanas.
- Cocine y pele los betabeles antes de congelarlas. Coloque los betabeles en una hoja de galletas y colóquelo en el congelador hasta que se congelen. Transfiera al congelador bolsas seguras por 8-12 meses.

BETABEL (REMOLACHA)

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- Los betabeles son en la misma familia de la espinaca, la acelga, y la quinoa.
- Puede ser rojo, anaranjado, amarillo, blanco, y con rayas rojas y blancas.
- Escoja betabeles firmes y suaves. Las hojas son comestible, y si vas a comerlas, escoja betabeles con hojas verdes.
- 1 taza de betabeles cocinadas en rodajas contiene:
 - 34% de su valor diario recomendado de folato, para apoyar el desarrollo y la función del cerebro
 - 28% de su valor recomendado diario de manganeso que ayudar con la formación de la piel y los huesos y la estabilización de la glucosa.



PREPARAR

Puede comer los betabeles crudos o cocidas. Lávelas bien antes de comer o cocinar. Pele si desea. Puede comer las hojas crudas o cocidas en la estufa como espinaca, col rizada, o berzas.

Pruebe los betabeles:

- *Horneadas* en papel de aluminio con la piel (quite la piel después de cocinar)
- *Finamente cortadas y horneadas* como chips
- *Hervidas* hasta que se ablanden

GUARDAR

- Antes de guardar, separar los betabeles de las hojas. Guarde sin lavar y secas en un bolsa de plástica en el refrigerador por 2-3 semanas. Guarde betabeles cocidas por 3-5 días.
- Para guardar las hojas, enjuagarlas, secarlas, y guardarlas en una bolsa plástica con un papel absorbente por 2 semanas.
- Cocine y pele los betabeles antes de congelarlas. Coloque los betabeles en una hoja de galletas y colóquelo en el congelador hasta que se congelen. Transfiera al congelador bolsas seguras por 8-12 meses.

Roasted Beets with Lemon Vinaigrette

Scan for interactive recipe



Serves: 6
Prep: 10 minutes | **Cook:** 60 minutes

INGREDIENTS

- 2 large beets
- 2 tablespoons oil
- 1/4 cup water
- 1/2 cup lemon juice
- 1/4 cup sugar
- 2 tablespoons yellow mustard
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1 teaspoon white vinegar
- 2 tablespoons red onion, diced
- 1 cup olive, canola or vegetable oil
- 1/4 cup shredded carrots

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350°F. Coat whole beets in 2 tablespoons of oil. Place in a baking dish and cook for 1 hour. Check beets for doneness by inserting a sharp knife into the center. If it comes out easily the beets are cooked, but if not cook for an additional 15 minutes before checking again.
2. Allow beets to cool, then peel and cut into large cubes.
3. Make the vinaigrette by whisking together the water, lemon juice, sugar, yellow mustard, salt, black pepper, white vinegar and red onion. Slowly add 1 cup of oil in a thin stream while whisking.
4. Add beets to vinaigrette and mix to coat. Leave beets in vinaigrette for 2 hours to marinate.
5. Add carrots to beets. Drain vinaigrette from beets and carrots and save for use on a salad. Serve immediately or refrigerate for several days.



Nutrition Information	
Serving Size: 1/6 of recipe with 2/3 of vinaigrette drained after marinating	
Total calories	245
Total fat	18 g
Saturated fat	3 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	195 mg
Carbohydrates	23 g
Fiber	6 g
Sugar	13 g
Protein	2 g

Recipe Source: Greater
Chicago Food Depository

Roasted Beets with Lemon Vinaigrette

Scan for interactive recipe



Serves: 6
Prep: 10 minutes | **Cook:** 60 minutes

INGREDIENTS

- 2 large beets
- 2 tablespoons oil
- 1/4 cup water
- 1/2 cup lemon juice
- 1/4 cup sugar
- 2 tablespoons yellow mustard
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1 teaspoon white vinegar
- 2 tablespoons red onion, diced
- 1 cup olive, canola or vegetable oil
- 1/4 cup shredded carrots

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350°F. Coat whole beets in 2 tablespoons of oil. Place in a baking dish and cook for 1 hour. Check beets for doneness by inserting a sharp knife into the center. If it comes out easily the beets are cooked, but if not cook for an additional 15 minutes before checking again.
2. Allow beets to cool, then peel and cut into large cubes.
3. Make the vinaigrette by whisking together the water, lemon juice, sugar, yellow mustard, salt, black pepper, white vinegar and red onion. Slowly add 1 cup of oil in a thin stream while whisking.
4. Add beets to vinaigrette and mix to coat. Leave beets in vinaigrette for 2 hours to marinate.
5. Add carrots to beets. Drain vinaigrette from beets and carrots and save for use on a salad. Serve immediately or refrigerate for several days.



Nutrition Information	
Serving Size: 1/6 of recipe with 2/3 of vinaigrette drained after marinating	
Total calories	245
Total fat	18 g
Saturated fat	3 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	195 mg
Carbohydrates	23 g
Fiber	6 g
Sugar	13 g
Protein	2 g

Recipe Source: Greater
Chicago Food Depository

Betabeles rostizados con vinagreta de lima

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 6
Prep: 10 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 betabeles grandes
- 2 cucharadas aceite
- 1/4 taza agua
- 1/2 taza jugo de lima
- 1/4 taza azúcar
- 2 cucharadas mostaza
- 1/4 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta
- 1 cucharadita vinagre
- 2 cucharaditas cebolla roja, picada en cuadritos
- 1 taza aceite de oliva, vegetal o canola
- 1/4 taza zanahorias ralladas



PREPERACIÓN

1. Precalienta el horno a 350°F. Esparce 2 cucharadas de aceite sobre los betabeles. Póngalas en una bandeja para hornear y cocine por 1 hora. Chequee que estén tiernas pinchando un cuchillo en el centro de cada betabel. Si puede quitarlo fácilmente, los betabeles están cocidas. Si no, cocínelas 15 minutos más antes de chéquelas otra vez.
2. Déjelas enfriar, y después, pele y corte en cubitos.
3. Para hacer la vinagreta, mezcla agua, jugo de lima, azúcar, mostaza, sal, pimienta, vinagre y cebolla roja. Añada una taza de aceite despacito mientras mezclas la vinagreta.
4. Añada betabeles a la vinagreta asegurando que todas estén totalmente cubiertas. Marínelas por 2 horas.
5. Añada zanahorias a los betabeles. Drena la vinagreta de los betabeles y zanahorias en un recipiente y guarde para usar en una ensalada. Sirve inmediatamente o refrigere por unas días.

Información Nutricional	
Porción: 1/6 de receta con 2/3 de la vinagreta drenada antes de marinar	
Calorías	245
Grasa total	18 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	0 mg
Sodio	195 mg
Carbohidratos	23 g
Fibra	6 g
Azúcar	13 g
Proteína	2 g
Proteína	3 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository

Betabeles rostizados con vinagreta de lima

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 6
Prep: 10 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 betabeles grandes
- 2 cucharadas aceite
- 1/4 taza agua
- 1/2 taza jugo de lima
- 1/4 taza azúcar
- 2 cucharadas mostaza
- 1/4 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta
- 1 cucharadita vinagre
- 2 cucharaditas cebolla roja, picada en cuadritos
- 1 taza aceite de oliva, vegetal o canola
- 1/4 taza zanahorias ralladas



PREPERACIÓN

1. Precalienta el horno a 350°F. Esparce 2 cucharadas de aceite sobre los betabeles. Póngalas en una bandeja para hornear y cocine por 1 hora. Chequee que estén tiernas pinchando un cuchillo en el centro de cada betabel. Si puede quitarlo fácilmente, los betabeles están cocidas. Si no, cocínelas 15 minutos más antes de chéquelas otra vez.
2. Déjelas enfriar, y después, pele y corte en cubitos.
3. Para hacer la vinagreta, mezcla agua, jugo de lima, azúcar, mostaza, sal, pimienta, vinagre y cebolla roja. Añada una taza de aceite despacito mientras mezclas la vinagreta.
4. Añada betabeles a la vinagreta asegurando que todas estén totalmente cubiertas. Marínelas por 2 horas.
5. Añada zanahorias a los betabeles. Drena la vinagreta de los betabeles y zanahorias en un recipiente y guarde para usar en una ensalada. Sirve inmediatamente o refrigere por unas días.

Información Nutricional	
Porción: 1/6 de receta con 2/3 de la vinagreta drenada antes de marinar	
Calorías	245
Grasa total	18 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	0 mg
Sodio	195 mg
Carbohidratos	23 g
Fibra	6 g
Azúcar	13 g
Proteína	2 g
Proteína	3 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository

Beet and Sweet Potato Fries

Scan for interactive recipe



Serves: 5
Prep: 15 minutes | **Cook:** 20 minutes

INGREDIENTS

- 1/2 cup reduced-fat mayonnaise
- 1/4 teaspoon pepper
- 2 medium sweet potatoes, sliced into matchsticks 1/2 inch thick
- 2 large beets, sliced into matchsticks 1/2 inch thick
- 2 tablespoons oil
- 1/8 teaspoon salt



DIRECTIONS

1. In a small bowl, combine the mayonnaise and 1/8 teaspoon pepper. Cover and refrigerate until serving.
2. Cut sweet potatoes in half widthwise; cut each half into 1/2-inch strips. Place in a bowl.
3. Peel and cut beets in half; cut into 1/2-inch strips. Transfer to the same bowl
4. Add oil, salt and 1/8 teaspoon pepper to bowl. Toss to coat.
5. Spread sweet potato and beets onto a parchment paper-lined baking sheet or aluminum foil.
6. Bake vegetables, uncovered, at 425°F for 20 to 30 minutes or until tender, turning once.
7. Serve with mayonnaise.

Nutrition Information	
Serving size: 1/5 of recipe	
Calories	184
Total fat	8.7 g
Saturated fat	0.7 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	243 mg
Carbohydrate	26.1 g
Fiber	2.6 g
Sugars	3.2 g
Protein	1.6 g

Recipe source:
Taste of Home

Beet and Sweet Potato Fries

Scan for interactive recipe



Serves: 5
Prep: 15 minutes | **Cook:** 20 minutes

INGREDIENTS

- 1/2 cup reduced-fat mayonnaise
- 1/4 teaspoon pepper
- 2 medium sweet potatoes, sliced into matchsticks 1/2 inch thick
- 2 large beets, sliced into matchsticks 1/2 inch thick
- 2 tablespoons oil
- 1/8 teaspoon salt



DIRECTIONS

1. In a small bowl, combine the mayonnaise and 1/8 teaspoon pepper. Cover and refrigerate until serving.
2. Cut sweet potatoes in half widthwise; cut each half into 1/2-inch strips. Place in a bowl.
3. Peel and cut beets in half; cut into 1/2-inch strips. Transfer to the same bowl
4. Add oil, salt and 1/8 teaspoon pepper to bowl. Toss to coat.
5. Spread sweet potato and beets onto a parchment paper-lined baking sheet or aluminum foil.
6. Bake vegetables, uncovered, at 425°F for 20 to 30 minutes or until tender, turning once.
7. Serve with mayonnaise.

Nutrition Information	
Serving size: 1/5 of recipe	
Calories	184
Total fat	8.7 g
Saturated fat	0.7 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	243 mg
Carbohydrate	26.1 g
Fiber	2.6 g
Sugars	3.2 g
Protein	1.6 g

Recipe source:
Taste of Home

Papas fritas de camote y betabel

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 5
Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 taza mayonesa bajo en grasa
- 1/4 cucharadita pimienta
- 2 camotes medianos, cortadas en palitos de 1/2 pulgada de grosor
- 2 betabeles grandes, cortadas en palitos de 1/2 pulgada de grosor
- 2 cucharadas aceite
- 1/8 cucharadita sal



PREPERACIÓN

1. En un tazón pequeño, combine la mayonesa y 1/8 cucharadita de pimienta. Cubrir y refrigerar hasta servir.
2. Corte los camotes por la mitad a lo ancho; corte cada mitad en tiras de 1/2 pulgada. Coloque en un tazón.
3. Pele y corte los betabeles por la mitad; cortar en tiras de 1/2 pulgada. Transferir al mismo tazón.
4. Agregue aceite, sal y 1/8 cucharadita de pimienta al tazón. Mezcle para cubrir.
5. Extienda camotes y betabeles en una bandeja para hornear forrada de papel para hornear o papel aluminio.
6. Hornee las verduras, sin tapar, a 425°F (220°C) durante 20 a 30 minutos o hasta que estén tiernas, volteándolas una vez.
7. Sirve con mayonesa.

Recipe source:
adapted from Taste of Home

Papas fritas de camote y betabel

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 5
Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 taza mayonesa bajo en grasa
- 1/4 cucharadita pimienta
- 2 camotes medianos, cortadas en palitos de 1/2 pulgada de grosor
- 2 betabeles grandes, cortadas en palitos de 1/2 pulgada de grosor
- 2 cucharadas aceite
- 1/8 cucharadita sal



PREPERACIÓN

1. En un tazón pequeño, combine la mayonesa y 1/8 cucharadita de pimienta. Cubrir y refrigerar hasta servir.
2. Corte los camotes por la mitad a lo ancho; corte cada mitad en tiras de 1/2 pulgada. Coloque en un tazón.
3. Pele y corte los betabeles por la mitad; cortar en tiras de 1/2 pulgada. Transferir al mismo tazón.
4. Agregue aceite, sal y 1/8 cucharadita de pimienta al tazón. Mezcle para cubrir.
5. Extienda camotes y betabeles en una bandeja para hornear forrada de papel para hornear o papel aluminio.
6. Hornee las verduras, sin tapar, a 425°F (220°C) durante 20 a 30 minutos o hasta que estén tiernas, volteándolas una vez.
7. Sirve con mayonesa.

Recipe source:
adapted from Taste of Home

Baked Beet Chips



Scan for interactive recipe

Serves: 3
Prep: 10 minutes | **Cook:** 20 minutes

INGREDIENTS

- 3 medium-large beets, thinly sliced
- Olive oil
- 1 pinch each salt + black pepper
- 2-3 sprigs rosemary, chopped (optional)

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 375°F (190°C) and place oven rack in the center of the oven.
2. Thinly slice beets with a sharp knife, getting them as consistently thin as possible. They should curl a little when cut. This will ensure even baking and crispiness.
3. Divide between two baking sheets and spray or very lightly drizzle with olive oil. Add a pinch of salt, pepper, and the rosemary. Toss to coat. Then arrange in a single layer, making sure the slices aren't touching.
4. Bake for 15-20 minutes or until crispy and slightly brown. Be sure to watch closely past the 15 minute mark as they can burn quickly.
5. Remove from oven. Let cool. Then serve.



Nutrition Information	
Serving size: 1 cup	
Calories	79
Total fat	4.7 g
Saturated fat	0.6 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	95 mg
Carbohydrate	8.6 g
Fiber	2.5 g
Sugars	6.1 g
Protein	1.5 g

Recipe source:
Minimalistbaker.com

Baked Beet Chips



Scan for interactive recipe

Serves: 3
Prep: 10 minutes | **Cook:** 20 minutes

INGREDIENTS

- 3 medium-large beets, thinly sliced
- Olive oil
- 1 pinch each salt + black pepper
- 2-3 sprigs rosemary, chopped (optional)

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 375°F (190°C) and place oven rack in the center of the oven.
2. Thinly slice beets with a sharp knife, getting them as consistently thin as possible. They should curl a little when cut. This will ensure even baking and crispiness.
3. Divide between two baking sheets and spray or very lightly drizzle with olive oil. Add a pinch of salt, pepper, and the rosemary. Toss to coat. Then arrange in a single layer, making sure the slices aren't touching.
4. Bake for 15-20 minutes or until crispy and slightly brown. Be sure to watch closely past the 15 minute mark as they can burn quickly.
5. Remove from oven. Let cool. Then serve.



Nutrition Information	
Serving size: 1 cup	
Calories	79
Total fat	4.7 g
Saturated fat	0.6 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	95 mg
Carbohydrate	8.6 g
Fiber	2.5 g
Sugars	6.1 g
Protein	1.5 g

Recipe source:
Minimalistbaker.com

Chips de betabel al horno

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 3

Prep: 10 minutos | Cocinar: 20 minutos

INGREDIENTES

- 3 betabeles medianas, en rodajas finas
- Aceite de oliva
- 1 pizca de sal y pimienta
- 2-3 ramitas de romero, picado (opcional)



PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 375° F y pone la rejilla del horno en el centro del horno.
2. Corte finas los betabeles con un cuchillo.
3. Distribuir en dos bandejas de horno y rociar con aceite de oliva. Añadir un poco de sal, pimienta y el romero. Asegurarse de que los betabeles no tocan.
4. Hornee durante 15-20 minutos o hasta que estén crujientes y ligeramente marrón.
5. Retire del horno. Déjalo enfriar. Sirve.

Información Nutricional	
Porción: 1 taza	
Calorías	79
Grasa total	4.7 g
Grasa saturada	0.6 g
Colesterol	0 mg
Sodio	95 mg
Carbohidratos	8.6 g
Fibra	2.5 g
Azucares	6.1 g
Proteína	1.5 g

Fuente de receta:
Minimalistbaker.com

Chips de betabel al horno

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 3

Prep: 10 minutos | Cocinar: 20 minutos

INGREDIENTES

- 3 betabeles medianas en rodajas finas
- Aceite de oliva
- 1 pizca de sal y pimienta
- 2-3 ramitas de romero, picado (opcional)



PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 375° F y pone la rejilla del horno en el centro del horno.
2. Corte finas los betabeles con un cuchillo.
3. Distribuir en dos bandejas de horno y rociar con aceite de oliva. Añadir un poco de sal, pimienta y el romero. Asegurarse de que los betabeles no tocan.
4. Hornee durante 15-20 minutos o hasta que estén crujientes y ligeramente marrón.
5. Retire del horno. Déjalo enfriar. Sirve.

Información Nutricional	
Porción: 1 taza	
Calorías	79
Grasa total	4.7 g
Grasa saturada	0.6 g
Colesterol	0 mg
Sodio	95 mg
Carbohidratos	8.6 g
Fibra	2.5 g
Azucares	6.1 g
Proteína	1.5 g

Fuente de receta:
Minimalistbaker.com

Potato and Beet Pancakes

Scan for interactive recipe



Serves: 8
Prep: 10 minutes | **Cook:** 10 minutes

INGREDIENTS

- 2 russet potatoes, shredded
- 1 cup of beets, shredded
- ½ cup kimchi, chopped (optional)
- ½ cup flour
- 2 eggs
- ½ tsp salt
- 4 tbsp vegetable oil



DIRECTIONS

1. Squeeze all the water out of the shredded potatoes and beets.
2. Mix the shredded potatoes, beets, kimchi, flour, eggs and salt together in a bowl. Form 2½ inch patties for frying.
3. Heat the oil in a frying pan over medium heat. You know it's hot enough when you drop a small piece of potato in the pan and bubbles form around it.
4. Place the patties in the frying pan, no more than 3 or 4 at a time, and fry for 4-5 mins on each side until browned and crispy.
5. Place the latkes on a wire rack to cool slightly before serving.

Nutrition Information	
Serving size: 1/8 of recipe	
Calories	151
Total fat	8.1 g
Saturated fat	1.7 g
Cholesterol	41 mg
Sodium	204 mg
Carbohydrate	16.7 g
Fiber	2 g
Sugars	2.4 g
Protein	3.4 g

Recipe source:
Littlekitchenbigworld.com

Potato and Beet Pancakes

Scan for interactive recipe



Serves: 8
Prep: 10 minutes | **Cook:** 10 minutes

INGREDIENTS

- 2 russet potatoes, shredded
- 1 cup of shredded beets
- ½ cup kimchi, chopped (optional)
- ½ cup flour
- 2 eggs
- ½ tsp salt
- 4 tbsp vegetable oil



DIRECTIONS

1. Squeeze all the water out of the shredded potatoes and beets.
2. Mix the shredded potatoes, beets, kimchi, flour, eggs and salt together in a bowl. Form 2½ inch patties for frying.
3. Heat the oil in a frying pan over medium heat. You know it's hot enough when you drop a small piece of potato in the pan and bubbles form around it.
4. Place the patties in the frying pan, no more than 3 or 4 at a time, and fry for 4-5 mins on each side until browned and crispy.
5. Place the latkes on a wire rack to cool slightly before serving.

Nutrition Information	
Serving size: 1/8 of recipe	
Calories	151
Total fat	8.1 g
Saturated fat	1.7 g
Cholesterol	41 mg
Sodium	204 mg
Carbohydrate	16.7 g
Fiber	2 g
Sugars	2.4 g
Protein	3.4 g

Recipe source:
Littlekitchenbigworld.com

Panqueques de papa y betabel

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 8
Prep: 10 minutos | Cocinar: 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 papas russet ralladas
- 1 taza betabeles ralladas
- ½ taza kimchi, picado (opcional)
- ½ taza harina
- 2 huevos
- ½ cucharadita sal
- 4 cucharadas aceite vegetal



PREPERACIÓN

1. Exprime toda el agua de las papas ralladas y los betabeles.
2. Mezcla las papas ralladas, los betabeles, el kimchi, la harina, los huevos y la sal en un tazón. Forme empanadas de 2 pulgadas para freír
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
4. Ponga las empanadas en la sartén, no más de 3 o 4 a la vez, y freír durante 4-5 minutos a cada lado hasta que estén doradas y crujientes.
5. Ponga los panqueques en una rejilla de alambre para enfriar ligeramente antes de servir.

Información Nutricional	
Porción: 1/8 de receta	
Calorías	151
Grasa total	8.1 g
Grasa saturada	1.7 g
Colesterol	41 mg
Sodio	204 mg
Carbohidratos	16.7 g
Fibra	2 g
Azucares	2.4 g
Proteína	3.4 g

Fuente de receta :
Littlekitchenbigworld.com

Panqueques de papa y betabel

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 8
Prep: 10 minutos | Cocinar: 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 papas russet ralladas
- 1 taza betabeles ralladas
- ½ taza kimchi, picado (opcional)
- ½ taza harina
- 2 huevos
- ½ cucharadita sal
- 4 cucharadas aceite vegetal



PREPERACIÓN

1. Exprime toda el agua de las papas ralladas y los betabeles.
2. Mezcla las papas ralladas, los betabeles, el kimchi, la harina, los huevos y la sal en un tazón. Forme empanadas de 2 pulgadas para freír
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
4. Ponga las empanadas en la sartén, no más de 3 o 4 a la vez, y freír durante 4-5 minutos a cada lado hasta que estén doradas y crujientes.
5. Ponga los panqueques en una rejilla de alambre para enfriar ligeramente antes de servir.

Información Nutricional	
Porción: 1/8 de receta	
Calorías	151
Grasa total	8.1 g
Grasa saturada	1.7 g
Colesterol	41 mg
Sodio	204 mg
Carbohidratos	16.7 g
Fibra	2 g
Azucares	2.4 g
Proteína	3.4 g

Fuente de receta:
Littlekitchenbigworld.com