



VITAMIN

DATOS DE NUTRICIÓN

- El betabel verde tiene una gran cantidad de calcio, hierro, y beta-carotina.
- La raíz betabel contienen altos niveles de vitamina C.
- Betabel fresco contienen folacin, una vitamina B que ayuda que las células crezcan y se reproduzcan.



SUGERENCIAS

- Busque betabel que estén suaves, duros y redondos con un color oscuro y fuerte.
- La hoja del betabel debe estar brillante y verse frescos.
- Elija betabel que estén entre pequeños y medianos—el betabel grande podría traer huesos de madera agrios.
- Corte la hoja del betabel antes de guardarlo para prevenir que la hoja le chupe toda el agua de la raíz del betabel.



BETABEL

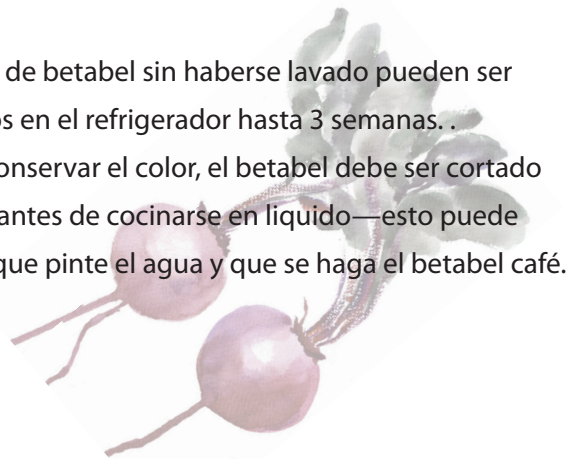
de OREGÓN
CULTIVADOS PARA ESCUELAS



VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

- ¡Haga de comer verduras algo divertido!
- Deje a su hijo/a que le ayude a lavar, separar y picar frutas y verduras para la comida mientras que usted cocina.
- Anímelos a probar algunas de las verduras crudas—¡tal vez se sorprenderán cuanto les gustan las verduras crudas!

- Raíces de betabel sin haberse lavado pueden ser guardados en el refrigerador hasta 3 semanas.
- Para conservar el color, el betabel debe ser cortado o pelado antes de cocinarse en líquido—esto puede prevenir que pinte el agua y que se haga el betabel café.





SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

RECETA: *Ensalada de Manzana, Betabel y Zanahoria*

Ingredientes:

- 1 betabel, pelado y rayado
- 2 zanahorias, peladas y rayadas
- 1 manzana, pelada y rayada
- 1 cucharada sopera de jugo de limon
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Instrucciones:

- Mezcle el betabel, la zanahoria y la manzana rayada en un tazón grande.
- Agregue el jugo de limón, vinagre y aceite de oliva.
- ¡Mezcle todos los ingredientes juntos con un tenedor y sirva!



- Guise el betabel cocido con mantequilla que lleva hierbas y condimentos.
- Haga un "borscht", una sopa saludable y tradicional del Este de Europa.
- Guise el betabel verde con aceite de oliva y ajo.
- Agregue el betabel cocido en rajas a su ensalada.
- ¡Curta el betabel para conservarlos!

CULTIVADO EN OREGON

- En Oregon crecemos el betabel para comer y tambien para hacer azúcar.
- En nuestro estado, la mayoría de los betabeles son sembrados entre Abril y Julio.
- ¡Plante algunos betabeles en su jardín o en una maceta en su casa en la primavera!
- ¡El Betabel crece tan bien en Oregon que los puede comprar localmente (frescos o almacenados) casi todo el año!

SOLO PARA NIÑOS

¡Haz tu propia estampa usando la raíz del betabel! Pide ayuda de un adulto para que corte el betabel en figuritas divertidas. Mientras que el betabel este todavía húmedo, haz estampas en papel. Hasta puedes hacer tus propios dibujos y papel con tu nombre usando las estampas de betabel. Corta estampas de diferentes colores de betabel.



CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADOS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 1/2 - 5 tazas por día	4 1/2 - 6 1/2 tazas por día
Mujeres	2 1/2 - 5 tazas por día	3 1/2 - 5 tazas por día

Si tiene una vida activa, coma la cantidad más grande de tasas por día.
Visite choosemyplate.gov para obtener más informacion.

Aprenda más: Visite Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en la pagina de internet www.ode.state.or.us/services/nutrition. Busque "Oregon Farm to School and School Garden Program" bajo "Associated Topics."