



# Delicia de Betabeles

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 2 ramos de betabeles
- Jugo de ½ limón (o a gusto)
- 1 cucharadita de vinagre balsámico (o a gusto)
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ¼ taza de perejil picado
- ¼ taza de eneldo picado
- ½ taza de queso de cabra o feta desmenuzado
- Pimienta negra recién molida a gusto

## INDICACIONES

1. Lave y corte las puntas de los betabeles. Coloque los betabeles en un recipiente con suficiente agua como para cubrirlos. Lleve el agua a hervor, cubra y luego disminuya la temperatura para cocer a fuego lento. Cueza a fuego lento hasta que los betabeles queden tiernos, durante 20 minutos aproximadamente. Escorra y deje enfriar ligeramente. Una vez que los betabeles se enfrían lo suficiente como para manipularlos, quiteles la cáscara y córtelos en rodajas.
2. También puede colocar los betabeles en una bandeja para hornear. Cubra con aluminio y hornee en el horno precalentado a 400 °F durante 45 a 60 minutos, según el tamaño de los betabeles. Deje enfriar un poco, y quiteles la cáscara a los betabeles y córtelos en rodajas.
3. En un recipiente, mezcle el jugo de limón, el vinagre balsámico y el aceite de oliva. Bata bien para mezclar.
4. En otro recipiente, mezcle los betabeles con las hierbas. Vierta el aderezo por encima y revuelva ligeramente. Esparza el queso de cabra o feta y mueva pimienta negra por encima.
5. Sirva este plato frío o caliente.

## Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size **1 cup**

Amount per serving

**Calories 120**

% Daily Value\*

Total Fat 5g **6%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg **3%**

Sodium 170mg **7%**

Total Carbohydrate 16g **6%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Total Sugars 10g

Includes 0g Added Sugars **0%**

**Protein 5g**

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 70mg **6%**

Iron 2mg **10%**

Potassium 575mg **10%**

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefa.org](http://chefa.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio®

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families