

Balsamic Roasted Beets

- 1. Wash hands and all hard surfaces. Wash all fresh produce.
- 2. Preheat oven to 400°F.
- 3. With gloves on, on a clean cutting board with a sharp knife, remove the leaves, stems and roots of the beets and peel with vegetable peeler. Cut beets into 1 ½ in cubes.
- 4. Place diced beets on lined baking tray and cover with oil and season with salt.
- 5. Roast in the oven for 35- 40 minutes, tossing with a scapula midway. Roast beets until they are soft enough to be pierced with a fork.
- 6. **For the glaze:** in a small sauté pan combine the vinegar and maple syrup, Cook over medium heat and cook until it slightly thickens. It should lightly coat the back of a spoon
 - a. If glaze becomes too thick adjust by adding water ½ teaspoon at a time until desired thickness is reached.
- 7. Once tender, toss the beets in the glaze. Serve hot or warm. Or store in the refrigerator or up to 3 days.

Remolachas Asadas Con Balsámico

- 1. Lávese las manos y todas las superficies duras. Lave todos los productos frescos.
- 2. Precalienta el horno a 400°F.
- 3. Con guantes puestos, sobre una tabla de cortar limpia y con un cuchillo afilado, retire las hojas, y raíces de las remolachas y pélelas con un pelador de verduras. Corta las remolachas en cubos de 1 ½.
- 4. Coloque las remolachas cortadas en cubitos en una bandeja para hornear con aceite y sazone con sal.
- 5. Asar en el horno durante 35-40 minutos, mezclando con una escápula a los 20 minutos. Ase las remolachas hasta que estén lo suficientemente suaves como para pincharlas con un tenedor.
- 6. **Para el glaseado:** en una sartén pequeña combine el vinagre y el jarabe de arce, cocine a fuego medio y cocine hasta que espese un poco. Debe cubrir ligeramente el dorso de una cuchara.
 - a. Si el glaseado se vuelve muy espeso, ajuste agregando agua ½ cucharadita a la vez hasta alcanzar el punto deseado.
- 7. Una vez tiernas, agregue las remolachas al glaseado. Servir caliente o tibio. O guárdelas en el refrigerador por hasta por 3 días.



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | September 2023. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rfoodbank.org



Balsamic Roasted Beets

A delicious and warm side dish full of vitamins and minerals.
Una deliciosa y caliente acompañamiento repleto de vitaminas y minerales.



Allergy Friendly!
¡Apto para Alérgicos!

Servings/ Porciones	10 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$9.81
Cost per Serving/ Costo por Porción	\$0.22

healthy recipes

LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!
¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!



Canned Lata



Dried Seco



Fresh Fresco



Frozen Congelado

Ingredients/Ingredientes:



6

1 TSP
1 CDITA

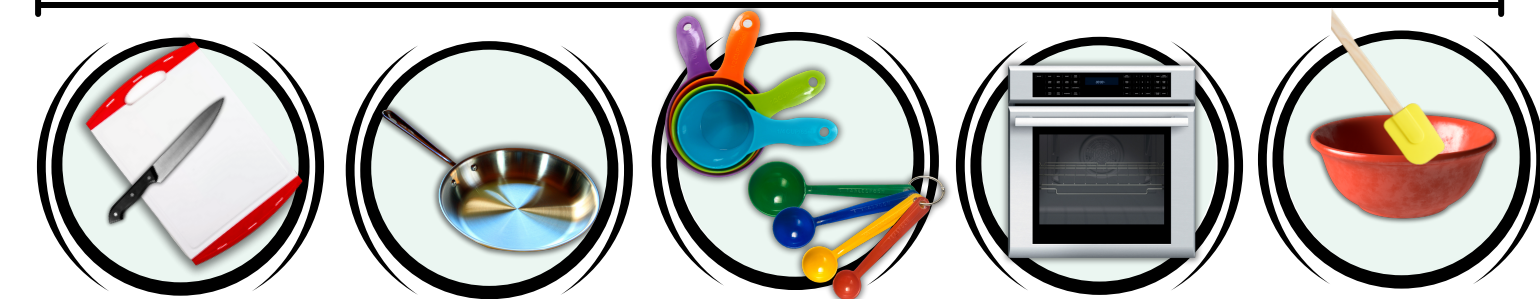
2 TBSP
2 CDA



1/3 cup
1/3 taza

2 TBSP
2 CDA

Tools Needed/Instrumentos:

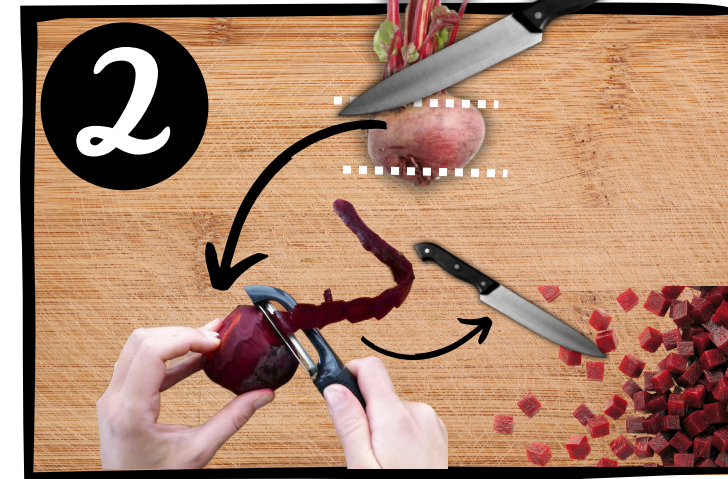


TSP = teaspoon CDITA= cucharadita
TBSP= tablespoon CDA= cucharada

Directions/Direcciones:



1



2



3



4



5



6