



Interesting Facts

- ◆ Did you know that one-third of the world's sugar supply comes from a special kind of beet known as the sugar beet.
- ◆ Today's beet, known as the modern beet, is derived from wild sea beets that originated around the coast of Europe, Africa and the Middle East.
- ◆ While beets are available throughout the year, the best time to purchase them is when they are most tender during the months of June to October.
- ◆ Beets provide an excellent source of vitamins and minerals such as vitamin A, vitamin C and Manganese.

Caution: Stain Warning

Beets naturally hold a rich red pigment that may cause temporary staining of the hands and clothes. It will eventually wash off skin, but be careful not to get it on your clothes.



Beets

A Fun Family Activity

Counting Beet Rings

Focus Subject: Mathematics

1. Have your child put on an apron or an oversized old t-shirt to protect their clothes from staining.
2. Have your child wash his/her hands with soap and warm water.
3. Allow your child to wash the beet with cold running water while scrubbing the skin of the beet with a vegetable scrubber or their fingers.
4. Set out a clean cutting board with a butter or plastic knife.
5. Have your child cut off the green leafy tops of the beet.
6. Slice only the ends of the beet and set aside onto a clean paper towel or plate.
7. Using a toothpick, or other safe but pointed object, show your child that the shape of the rings are circles. Have them trace the circles.
8. Ask your child to point and count aloud each ring of the beet starting from the center rings while moving towards the outer.
9. Use the cut-off ends of the beet to "stamp" pink circles onto the paper towel or paper plate. Count how many stamps they could make.
10. Use a pen or pencil to trace the circles on the plate.





Hechos Interesantes

- ◆ Supo usted que un tercio de la oferta de azúcar del mundo viene de un tipo especial de remolacha, conocido como la remolacha azúcarera.
- ◆ La remolacha de hoy es conocida como la remolacha moderna que deriva de la remolacha del mar salvaje. Originó alrededor de la costa de Europa, África y Oriente Medio.
- ◆ Mientras las remolachas estén disponibles durante el año, el mejor tiempo para comprar es cuando están más tiernos durante los meses de Junio a Octubre.
- ◆ Las remolachas proporcionan una excelente fuente de vitaminas y minerales como la vitamina A, vitamina C y manganeso.

Precaución

Las remolachas naturalmente mantienen un pigmento rojo que puede causar manchas temporal de las manos y de ropa. Lavando sus manos varias veces quitará el pigmento rojo.



Remolachas

Actividad Familiar

Contar Anillos de Remolachas

Área de Interés: Matemáticas

1. Su niño debe de ponerse un delantal o una camiseta vieja para prevenir manchar su ropa.
2. Su niño debe de lavarse las manos con agua tibia y jabón.
3. Permite que su niño lave la remolacha con agua frío corriente mientras limpiando la piel de la remolacha con un cepillo de vegetal o con sus dedos.
4. Saca una tabla para cortar limpio y un cuchillo de mantequilla o de plástico.
5. Pida que su niño corte las hojas verdes de la remolacha.
6. Corte solamente los lados de la remolacha y pongalo en una servilleta limpia o en un plato.
7. Usando un palillo de dientes o otro objeto seguro, muéstrelle al niño la forma de los anillos que son círculos. Pida que traen los círculos con el palillo de dientes.
8. Permita que su niño cuente mientras señalando el número de anillos empezando con los anillos exteriores hacia el centro.
9. Utilice los lados cortados de la remolacha para “estampar” círculos de color rosa en la toalla de papel o plato de papel. Cuente cuántos sellos el/ ella podrían hacer.
10. Utilice una pluma o un lápiz para trazar los círculos en el plato o en la toalla.



Beets

Beets in Orange Sauce

Preparation Time: 5 minutes

Cook Time: 30 minutes

Recipe serves 4

Ingredients

- 2 medium sized Beets
- 1 tablespoon sugar or honey
- 1/2 teaspoon cornstarch
- 1/4 cup orange juice
- 1/4 teaspoon grated orange peel
- Dash of pepper

Materials

Cutting board

Knife

Large saucepan

Grater

Serving bowl



Recipe adapted from Allrecipes.com

Instructions

1. Wash your hands and your child's hands with warm, soapy water.
2. Put on a clean apron or an old t-shirt to protect your clothes.
3. Allow your child to wash the beets with cold running water while scrubbing the skins with a vegetable scrubber or their fingers.
4. Set out a clean cutting board and a sharp knife. Slice off only the ends of the beets and set aside for the family activity.
5. Place the beets in a large saucepan. Cover with water.
6. Bring beets to a boil on medium-high heat.
7. Cover pan and reduce the heat to medium-low. Cook for 25-30 minutes or until tender when pierced with a fork.
8. While beets are cooking, have your child grate part of an orange peel (under close supervision) and set aside.
9. In a clean saucepan on low-medium heat combine sugar, cornstarch, dash of pepper, grated orange peel and orange juice.
10. Bring mixture to a boil. Cook and stir for 2 minutes or until sauce has thickened.
11. When beets are cooked, drain and cool slightly. Peel and slice beets and set aside.
12. Remove from heat, pour orange sauce over warm beets.
13. Serve and enjoy!

Funding provided by
FIRST 5
YOLO
Children and Families Commission



Developed by the University of California Nutrition Education Program

February 2010

Remolachas

Remolachas con Naranjas

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocinar: 30 minutos

Receta sirve 4

Ingredientes

- 2 remolachas, mediana
- 1 cucharada de azúcar o miel
- 1/2 cucharadita de maicena
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1/4 cucharadita de piel de naranja rallado
- Pizca de Pimienta Negra

Materiales

Tabla para cortar

Cuchillo

Cacerolla grande

Rallador

Tazón para servir



Receta adaptado por Allrecipes.com

Instrucciones

1. Lavarse las manos con agua tibia y jabón.
2. Ponerse un delantar o camiseta vieja para proteger su ropa.
3. Permite que su niño lave las remolachas con agua frío corriente mientras limpiando la piel con un cepillo de vegetal o con sus dedos.
4. Sace una tabla para cortar limpio y un cuchillo filoso. Corte solamente los lados de las remolachas y pongalos a un lado para la actividad familiar.
5. Ponga las remolachas en una cacerolla grande con agua.
6. Permite hervir la cacerolla en fuego medio-alto.
7. Cubrir la cacerolla y reducir el furgo a medio-lento. Cocine por 25-30 minutos o hasta que esten blando cuando tocado con un tenedor.
8. Mientras las remolachas concinan, pida que su niño ralle la piel de una naranja bajo supervisión y pongalo a un lado.
9. En una cacerolla limpia en fuego lento-medio combine la azúcar, maicena, pizca de pimienta, piel de naranja rallado y jugo de naranja.
10. Permite hervir los ingredientes. Concine por 2 minutos mientras revolviendo hasta quel aderezo este grueso.
11. Cuando las remolachas esten cocinadas, use una coladera limpia para vaciar la agua y permite enfriar. Usando un pellador, pellar las remolachas y ponerlos a un lado.
12. Remover la cacerolla con ingredientes del fuego y agregue el aderezo de naranja sobre las remolachas.
13. Servir y disfrute!

