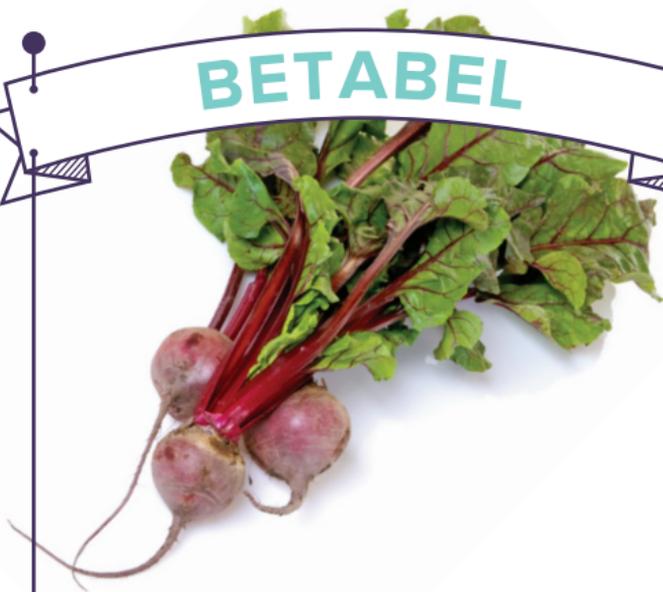


# BETABEL



## *Hojas de Betabel con Salsa de Pasta de Sésamo*

### INGREDIENTES

- 2 racimos de hojas verdes, sin tallos (alrededor de una libra)
- 2 Cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cebolla mediana, rebanada finamente
- 2 dientes de ajo, rebanados finamente
- 1 Cucharada de salsa de soya, y mas al gusto si se necesita
- 4 Cucharadas de salsa de pasta de sésamo (hecha en casa o de tienda)
- 1 limón amarillo pequeño
- Pimienta roja molida, al gusto

PEAK SEASON

*Junio-Diciembre*

## INSTRUCCIONES

- 1** Llene una olla grande con agua, y déjela hervir. Agregue las hojas de betabel, y cocine por 2 minutos. Cuele y agréguelas a un tazón lleno de agua con hielo para detener el proceso de cocinar.
- 2** Mientras las hojas se enfrían, bata la salsa de pasta de sésamo, el jugo de limón, y la salsa de soya juntos.
- 3** Cuando las hojas estén lo suficientemente frías para manejar, cuélelas completamente, removiendo toda el agua extra que pueda. Corte las hojas toscamente.
- 4** En una olla grande sobre fuego medio-alto, derrita la mantequilla y salteé la cebolla por unos cuantos minutos. Agregue el ajo y continúe cocinando por otro minuto más.
- 5** Agregue las hojas de betabel y la pimienta roja molida, al gusto, y caliente hasta que este justamente tibio. Revuelva dentro  $\frac{3}{4}$  de la salsa de pasta de sésamo.
- 6** Sirva con la salsa de pasta de sésamo restante rociada por encima.

### *Sugerencia de Nutrición:*

*Las hojas de betabel actualmente contienen cantidades más altas de hierro que la espinaca, y el consumo de estas ayuda a fortalecer su sistema inmunológico y apoya la salud cerebral y de los huesos.*

*Receta proveída por  
Alexis Adams-Wynn*

