



BEETS BETABELES

Red
(Rojas)



Chioggia



Golden

Beets –
I tried it!
Betabeles –
¡Los probé!


☐

☐

☐

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



Wisconsin Season June - October

Temporada de Wisconsin de junio a octubre



Store: Remove greens, leaving about 1 inch of stem. Store beets in a plastic bag in the refrigerator for up to 2 weeks.

Guarde: Remueva las hojas verdes, dejando 1 pulgada del tallo. Guarde los betabeles en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta 2 semanas.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Make dishes look fun and colorful!

Mix cooked beets into mashed potatoes for a pop of color.

Haga que los platos se vean divertidos y coloridos. Mezcle betabel cocido con pure de patatas para un toque de color.



The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

La University of Wisconsin–Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.