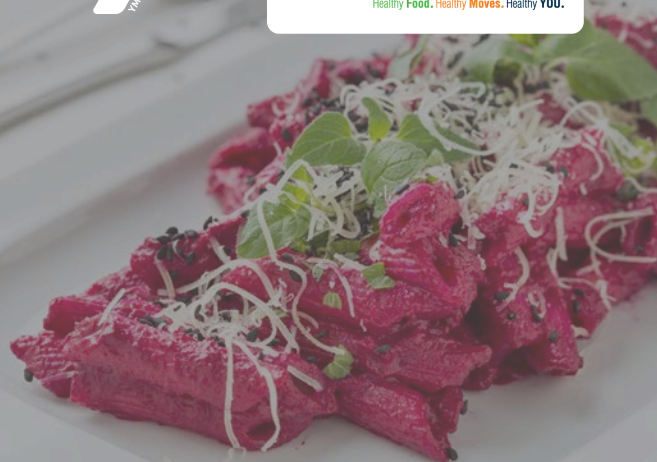




HEART- HEALTHY BEET PASTA

PREP TIME: 15 MINUTES COOK TIME: 45 MINUTES SERVES: 5 PEOPLE

INGREDIENTS:

- 12 oz pasta (whole wheat if available)
 - 2–3 medium beets, washed
 - 2 cloves garlic, minced (or ½ tsp garlic powder)
 - 2 tbsp olive oil
 - ¼ tsp salt
 - ¼ tsp black pepper
 - ½ tsp dried oregano or basil
- Optional add-ins:
- ¼ cup plain yogurt or low-fat ricotta (for creaminess)
 - A squeeze of lemon
 - Chopped parsley or green onions
 - A sprinkle of grated cheese

- 1** Boil whole beets in water for 30–40 minutes until fork-tender, or roast wrapped in foil at 400°F for 45–60 minutes. Cool slightly, then peel (skins slide off easily).
- 2** Cook pasta according to package directions. Reserve ½ cup of pasta water, then drain.
- 3** Chop cooked beets and place in a blender or food processor. Add olive oil, garlic, salt, pepper, and dried herbs. Blend until smooth, adding a little pasta water if needed.
- 4** Toss hot pasta with beet sauce. Stir in yogurt or ricotta if using, adding more pasta water for a silky texture. Add lemon juice to brighten flavors. Top with herbs or a small sprinkle of cheese.

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.

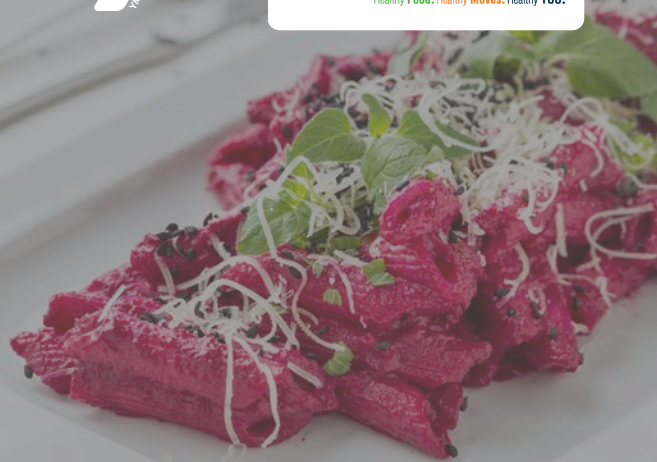
PREP TIME: 15 MINUTES COOK TIME: 45 MINUTES SERVES: 5 PEOPLE

INGREDIENTS:

- 12 oz pasta (whole wheat if available)
 - 2–3 medium beets, washed
 - 2 cloves garlic, minced (or ½ tsp garlic powder)
 - 2 tbsp olive oil
 - ¼ tsp salt
 - ¼ tsp black pepper
 - ½ tsp dried oregano or basil
- Optional add-ins:
- ¼ cup plain yogurt or low-fat ricotta (for creaminess)
 - A squeeze of lemon
 - Chopped parsley or green onions
 - A sprinkle of grated cheese

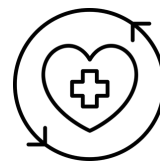
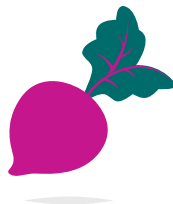
- 1** Boil whole beets in water for 30–40 minutes until fork-tender, or roast wrapped in foil at 400°F for 45–60 minutes. Cool slightly, then peel (skins slide off easily).
- 2** Cook pasta according to package directions. Reserve ½ cup of pasta water, then drain.
- 3** Chop cooked beets and place in a blender or food processor. Add olive oil, garlic, salt, pepper, and dried herbs. Blend until smooth, adding a little pasta water if needed.
- 4** Toss hot pasta with beet sauce. Stir in yogurt or ricotta if using, adding more pasta water for a silky texture. Add lemon juice to brighten flavors. Top with herbs or a small sprinkle of cheese.

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.



HEART- HEALTHY BEET PASTA

Why Our Nutritionists Love it



Good for your heart

- Beets help blood flow and can help keep blood pressure healthy, which is important for a strong heart.

Full of fiber

- Fiber helps keep your gut happy and helps your body digest. Beets and pasta both give your body fiber.

Has healthy fats

- Olive oil has good fats that help protect your heart.

Easy to change

- You can add beans, lentils, or chicken for protein
- Add a handful of spinach for some vitamin K

Community Tips

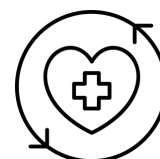
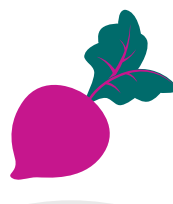
No fancy tools needed – If you don't have a blender, mash the beets with a fork or spoon and mix well.

Kids enjoy the color – The pink pasta makes meals more fun and helps kids try new foods.

Use what you have – Fresh or canned beets both work. Lemon juice or vinegar can be used to add flavor.

Good for leftovers – Keep leftovers in the fridge for up to 3 days. Eat warm or cold.

Why Our Nutritionists Love it



Good for your heart

- Beets help blood flow and can help keep blood pressure healthy, which is important for a strong heart.

Full of fiber

- Fiber helps keep your gut happy and helps your body digest. Beets and pasta both give your body fiber.

Has healthy fats

- Olive oil has good fats that help protect your heart.

Easy to change

- You can add beans, lentils, or chicken for protein
- Add a handful of spinach for some vitamin K

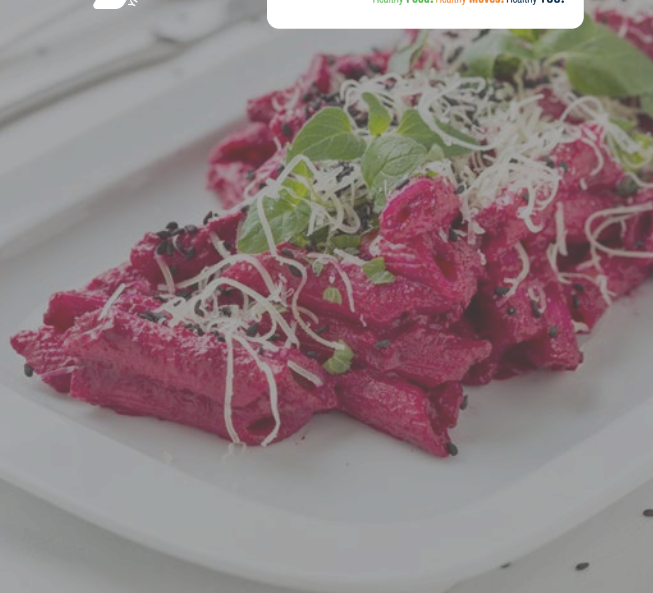
Community Tips

No fancy tools needed – If you don't have a blender, mash the beets with a fork or spoon and mix well.

Kids enjoy the color – The pink pasta makes meals more fun and helps kids try new foods.

Use what you have – Fresh or canned beets both work. Lemon juice or vinegar can be used to add flavor.

Good for leftovers – Keep leftovers in the fridge for up to 3 days. Eat warm or cold.



PASTA DE REMOLACHA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MIN TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MIN PORCIONES: 5 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 12 oz de pasta (integral si está disponible)
- 2–3 remolachas medianas, lavadas
- 2 dientes de ajo picados (o ½ cucharadita de ajo en polvo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de orégano o albahaca seca
- Complementos opcionales:
- ¼ taza de yogur natural o ricotta baja en grasa (para darle cremosidad)
- Un chorrito de limón
- Perejil picado o cebolla verde
- Una pizca de queso rallado

- 1 Hierva las remolachas enteras en agua durante 30–40 minutos hasta que estén tiernas, o áselas envueltas en papel aluminio a 200 °C durante 45–60 minutos. Deje enfriar un poco y luego pélelas (la piel se desprende fácilmente).
- 2 Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Reserve ½ taza del agua de cocción y escúrrala.
- 3 Picar la remolacha cocida y colocarla en una licuadora o procesador de alimentos. Agregar aceite de oliva, ajo, sal, pimienta y hierbas secas. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea, añadiendo un poco de agua de la pasta si es necesario.
- 4 Mezcle la pasta caliente con la salsa de remolacha. Incorpore yogur o ricotta si lo usa, añadiendo más agua de la pasta para obtener una textura sedosa. Añada jugo de limón para realzar los sabores. Espolvoree con hierbas o un poco de queso.

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

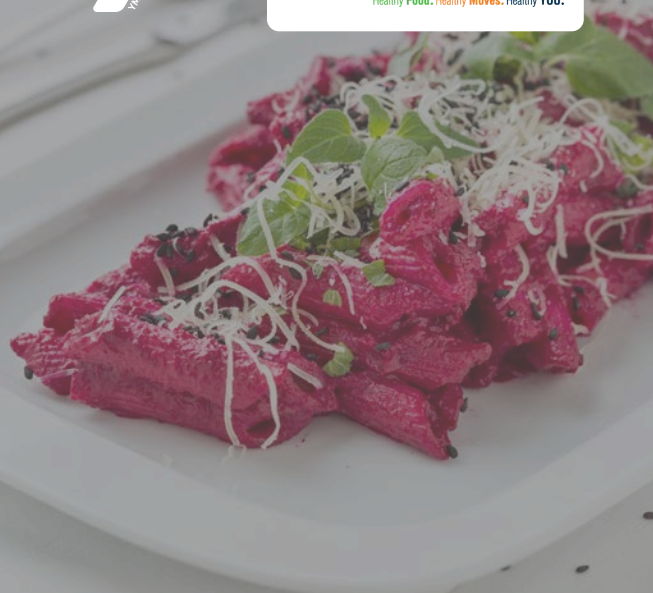
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MIN TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MIN PORCIONES: 5 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 12 oz de pasta (integral si está disponible)
- 2–3 remolachas medianas, lavadas
- 2 dientes de ajo picados (o ½ cucharadita de ajo en polvo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de orégano o albahaca seca
- Complementos opcionales:
- ¼ taza de yogur natural o ricotta baja en grasa (para darle cremosidad)
- Un chorrito de limón
- Perejil picado o cebolla verde
- Una pizca de queso rallado

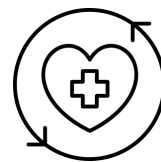
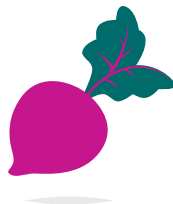
- 1 Hierva las remolachas enteras en agua durante 30–40 minutos hasta que estén tiernas, o áselas envueltas en papel aluminio a 200 °C durante 45–60 minutos. Deje enfriar un poco y luego pélelas (la piel se desprende fácilmente).
- 2 Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Reserve ½ taza del agua de cocción y escúrrala.
- 3 Picar la remolacha cocida y colocarla en una licuadora o procesador de alimentos. Agregar aceite de oliva, ajo, sal, pimienta y hierbas secas. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea, añadiendo un poco de agua de la pasta si es necesario.
- 4 Mezcle la pasta caliente con la salsa de remolacha. Incorpore yogur o ricotta si lo usa, añadiendo más agua de la pasta para obtener una textura sedosa. Añada jugo de limón para realzar los sabores. Espolvoree con hierbas o un poco de queso.

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



PASTA DE REMOLACHA

Por qué a nuestros nutricionistas les encanta



Bueno para tu corazón

- La remolacha ayuda al flujo sanguíneo y puede ayudar a mantener la presión arterial saludable, lo cual es importante para un corazón fuerte.

Lleno de fibra

- La fibra ayuda a mantener el intestino sano y facilita la digestión. Tanto la remolacha como la pasta aportan fibra.

Tiene grasas saludables

- El aceite de oliva tiene grasas buenas que ayudan a proteger el corazón.

Fácil de cambiar

- Puedes agregar frijoles, lentejas o pollo para obtener proteínas.
- Añade un puñado de espinacas para obtener un poco de vitamina K.

Consejos de la comunidad

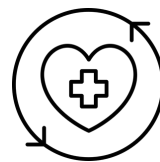
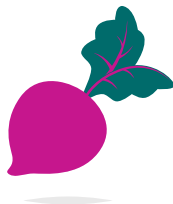
No se necesitan herramientas sofisticadas: si no tienes una licuadora, tritura las remolachas con un tenedor o una cuchara y mezcla bien.

Los niños disfrutan del color: la pasta rosa hace que las comidas sean más divertidas y ayuda a los niños a probar nuevos alimentos.

Usa lo que tengas: tanto remolacha fresca como enlatada funcionan. Puedes usar jugo de limón o vinagre para darle sabor.

Ideal para sobras: Conserva las sobras en el refrigerador hasta por 3 días. Consumir caliente o frío.

Por qué a nuestros nutricionistas les encanta



Bueno para tu corazón

- La remolacha ayuda al flujo sanguíneo y puede ayudar a mantener la presión arterial saludable, lo cual es importante para un corazón fuerte.

Lleno de fibra

- La fibra ayuda a mantener el intestino sano y facilita la digestión. Tanto la remolacha como la pasta aportan fibra.

Tiene grasas saludables

- El aceite de oliva tiene grasas buenas que ayudan a proteger el corazón.

Fácil de cambiar

- Puedes agregar frijoles, lentejas o pollo para obtener proteínas.
- Añade un puñado de espinacas para obtener un poco de vitamina K.

Consejos de la comunidad

No se necesitan herramientas sofisticadas: si no tienes una licuadora, tritura las remolachas con un tenedor o una cuchara y mezcla bien.

Los niños disfrutan del color: la pasta rosa hace que las comidas sean más divertidas y ayuda a los niños a probar nuevos alimentos.

Usa lo que tengas: tanto remolacha fresca como enlatada funcionan. Puedes usar jugo de limón o vinagre para darle sabor.

Ideal para sobras: Conserva las sobras en el refrigerador hasta por 3 días. Consumir caliente o frío.



PASTA BÈTRAV KI BON POU KÈ

**TAN PREPARASYON: 15 MINIT TAN POU KWIT: 45 MINIT PÒSYON: 5 MOUN
ENGREDYAN:**

- 12 ons pasta (ble antye si ou genyen)
- 2-3 bètrav mwayen, lave
- 2 dan lay, koupe an ti moso (oswa ½ ti kiyè poud lay)
- 2 gwo kiyè lwil oliv
- ¼ ti kiyè sèl
- ¼ ti kiyè pwav nwa
- ½ ti kiyè origan oswa bazilik sèk
- Ekstansyon opsyonèl:
- ¼ tas yogout natirèl oswa ricotta ki pa gen anpil grès (pou krèm nan)
- Yon ti gout sitwon
- Pèsi koupe oswa zonyon vèt

Yon ti ponyen fwomaj griye

- 1 Bouyi bètrav antye nan dlo pandan 30-40 minit jiskaske yo vin mou ak yon fouchèt, oubyen griye yo vlope nan papye aliminyòm nan 400°F pandan 45-60 minit. Kite yo refwadi yon ti kras, epi kale yo (po a glise fasil).
- 2 Kwit pasta a dapre enstriksyon ki sou pake a. Mete ½ tas dlo pasta a sou kote, epi vide dlo a.
- 3 Koupe bètrav yo kuit epi mete yo nan yon blennèdè oswa yon robot kwizin. Ajoute lwil oliv, lay, sèl, pwav, ak zèb sèch. Brase jiskaske melanj lan lis, ajoute yon ti dlo pasta si sa nesèsè.
- 4 Melanje pasta cho a ak sòs bètrav la. Brase yogout oubyen ricotta si w ap itilize l, ajoute plis dlo pasta pou yon teksti swa. Ajoute ji sitwon pou amelyore gou yo. Mete zèb oubyen yon ti ponyen fwomaj sou li.

Materyèl sa a founi pa pwogram YMCA SNAP-Education avèk finansman nan men Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (SNAP) USDA a. USDA se yon founisè ak yon anplwayè ki bay tout moun opòtinite egal.

**TAN PREPARASYON: 15 MINIT TAN POU KWIT: 45 MINIT PÒSYON: 5 MOUN
ENGREDYAN:**

- 12 ons pasta (ble antye si ou genyen)
- 2-3 bètrav mwayen, lave
- 2 dan lay, koupe an ti moso (oswa ½ ti kiyè poud lay)
- 2 gwo kiyè lwil oliv
- ¼ ti kiyè sèl
- ¼ ti kiyè pwav nwa
- ½ ti kiyè origan oswa bazilik sèk
- Ekstansyon opsyonèl:
- ¼ tas yogout natirèl oswa ricotta ki pa gen anpil grès (pou krèm nan)
- Yon ti gout sitwon
- Pèsi koupe oswa zonyon vèt

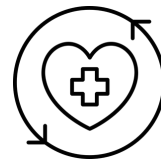
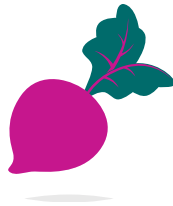
Yon ti ponyen fwomaj griye

- 1 Bouyi bètrav antye nan dlo pandan 30-40 minit jiskaske yo vin mou ak yon fouchèt, oubyen griye yo vlope nan papye aliminyòm nan 400°F pandan 45-60 minit. Kite yo refwadi yon ti kras, epi kale yo (po a glise fasil).
- 2 Kwit pasta a dapre enstriksyon ki sou pake a. Mete ½ tas dlo pasta a sou kote, epi vide dlo a.
- 3 Koupe bètrav yo kuit epi mete yo nan yon blennèdè oswa yon robot kwizin. Ajoute lwil oliv, lay, sèl, pwav, ak zèb sèch. Brase jiskaske melanj lan lis, ajoute yon ti dlo pasta si sa nesèsè.
- 4 Melanje pasta cho a ak sòs bètrav la. Brase yogout oubyen ricotta si w ap itilize l, ajoute plis dlo pasta pou yon teksti swa. Ajoute ji sitwon pou amelyore gou yo. Mete zèb oubyen yon ti ponyen fwomaj sou li.

Materyèl sa a founi pa pwogram YMCA SNAP-Education avèk finansman nan men Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (SNAP) USDA a. USDA se yon founisè ak yon anplwayè ki bay tout moun opòtinite egal.

PASTA BÈTRAV KI BON POU KÈ

Poukisa nitrasyonis nou yo renmen li



Bon pou kè ou

- Bètrav ede sikilasyon san an epi yo ka ede kenbe tansyon an an sante, sa ki enpòtan pou yon kè ki fò.

Plen fib

- Fib ede kenbe trip ou an bon eta epi ede kò ou dijere. Bètrav ak pasta toulede bay kò ou fib.

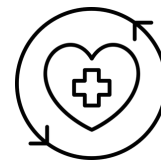
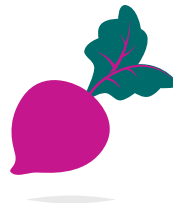
Gen grès ki bon pou sante

- Lwil oliv gen bon grès ki ede pwoteje kè ou.

Fasil pou chanje

- Ou ka ajoute pwa, lantiy, oswa poul pou pwoteyin
- Ajoute yon ponyen epina pou jwenn vitamin K

Poukisa nitrasyonis nou yo renmen li



Bon pou kè ou

- Bètrav ede sikilasyon san an epi yo ka ede kenbe tansyon an an sante, sa ki enpòtan pou yon kè ki fò.

Plen fib

- Fib ede kenbe trip ou an bon eta epi ede kò ou dijere. Bètrav ak pasta toulede bay kò ou fib.

Gen grès ki bon pou sante

- Lwil oliv gen bon grès ki ede pwoteje kè ou.

Fasil pou chanje

- Ou ka ajoute pwa, lantiy, oswa poul pou pwoteyin
- Ajoute yon ponyen epina pou jwenn vitamin K

Konsèy Kominotè

Pa bezwen zouti sofistike – Si ou pa gen yon blennè, kraze bètrav yo ak yon fouchèt oswa yon kiyè epi melanje byen.

Timoun yo renmen koulè a – Pasta woz la fè repa yo pi amizan epi li ede timoun yo eseye nouvo manje.

Sèvi ak sa ou genyen – Bètrav fre oswa nan bwat tou de bon. Ou ka itilize ji sitwon oswa vinèg pou ajoute gou.

Bon pou rès manje – Kenbe rès manje a nan frijidè a pou jiska 3 jou. Manje l cho oswa frèt.

Konsèy Kominotè

Pa bezwen zouti sofistike – Si ou pa gen yon blennè, kraze bètrav yo ak yon fouchèt oswa yon kiyè epi melanje byen.

Timoun yo renmen koulè a – Pasta woz la fè repa yo pi amizan epi li ede timoun yo eseye nouvo manje.

Sèvi ak sa ou genyen – Bètrav fre oswa nan bwat tou de bon. Ou ka itilize ji sitwon oswa vinèg pou ajoute gou.

Bon pou rès manje – Kenbe rès manje a nan frijidè a pou jiska 3 jou. Manje l cho oswa frèt.



有益心脏健康的甜菜根意面

准备时间：15分钟 烹饪时间：45分钟 份量：5人份

原料：

- 12盎司意大利面（最好是全麦的）
- 2-3个中等大小的甜菜根，洗净
- 2瓣蒜，切碎（或½茶匙蒜粉）
- 2汤匙橄榄油
- ¼茶匙盐
- ¼茶匙黑胡椒
- ½茶匙干牛至或罗勒
- 可选插件：
- ¼杯原味酸奶或低脂乳清干酪（增加浓稠度）
- 挤一点柠檬汁
- 切碎的欧芹或葱
- 撒上一些碎奶酪

- 1 将整颗甜菜根放入水中煮30-40分钟，直至用叉子能轻松戳透；或者用锡纸包裹，放入400°F（约204°C）的烤箱中烤45-60分钟。稍微冷却后去皮（皮很容易剥掉）。
- 2 按照包装说明烹煮意面。留出半杯煮面水，然后沥干水分。
- 3 将煮熟的甜菜根切碎，放入搅拌机或食品加工机中。加入橄榄油、大蒜、盐、胡椒粉和干香草。搅拌至顺滑，如果需要，可以加入少许煮意面的水。
- 4 将热腾腾的意面与甜菜根酱拌匀。如果喜欢，可以加入酸奶或乳清干酪，并根据个人喜好添加一些煮意面的水，使口感更加顺滑。加入柠檬汁提亮风味。最后撒上香草或少许奶酪碎即可。

本材料由 YMCA SNAP 教育项目提供，资金来自美国农业部补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是机会均等的提供者和雇主。

准备时间：15分钟 烹饪时间：45分钟 份量：5人份

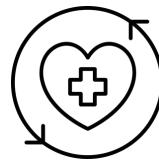
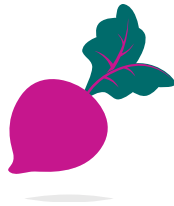
原料：

- 12盎司意大利面（最好是全麦的）
- 2-3个中等大小的甜菜根，洗净
- 2瓣蒜，切碎（或½茶匙蒜粉）
- 2汤匙橄榄油
- ¼茶匙盐
- ¼茶匙黑胡椒
- ½茶匙干牛至或罗勒
- 可选插件：
- ¼杯原味酸奶或低脂乳清干酪（增加浓稠度）
- 挤一点柠檬汁
- 切碎的欧芹或葱
- 撒上一些碎奶酪

- 1 将整颗甜菜根放入水中煮30-40分钟，直至用叉子能轻松戳透；或者用锡纸包裹，放入400°F（约204°C）的烤箱中烤45-60分钟。稍微冷却后去皮（皮很容易剥掉）。
- 2 按照包装说明烹煮意面。留出半杯煮面水，然后沥干水分。
- 3 将煮熟的甜菜根切碎，放入搅拌机或食品加工机中。加入橄榄油、大蒜、盐、胡椒粉和干香草。搅拌至顺滑，如果需要，可以加入少许煮意面的水。
- 4 将热腾腾的意面与甜菜根酱拌匀。如果喜欢，可以加入酸奶或乳清干酪，并根据个人喜好添加一些煮意面的水，使口感更加顺滑。加入柠檬汁提亮风味。最后撒上香草或少许奶酪碎即可。

本材料由 YMCA SNAP 教育项目提供，资金来自美国农业部补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是机会均等的提供者和雇主。

我们的营养学家为什么喜欢它



对心脏有益

- 甜菜根有助于血液循环，并有助于保持健康的血压，这对强健的心脏非常重要。

富含纤维

- 膳食纤维有助于保持肠道健康，促进消化。甜菜和意大利面都富含膳食纤维。

含有健康脂肪

- 橄榄油含有有益心脏健康的脂肪。

易于更改

- 你可以添加豆类、扁豆或鸡肉来补充蛋白质。
- 加一把菠菜，补充维生素K。

社区提示

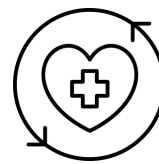
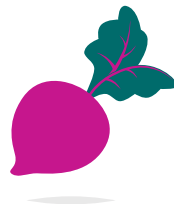
无需任何花哨的工具——如果没有搅拌机，可以用叉子或勺子将甜菜根捣碎并充分搅拌。

孩子们喜欢这种颜色——粉红色的意大利面让吃饭变得更有趣，也有助于孩子们尝试新食物。

用手头现有的食材即可——新鲜甜菜根或罐装甜菜根都可以。可以加些柠檬汁或醋来调味。

剩菜保存效果好——剩菜可以放在冰箱里保存最多3天。冷热皆宜。

我们的营养学家为什么喜欢它



对心脏有益

- 甜菜根有助于血液循环，并有助于保持健康的血压，这对强健的心脏非常重要。

富含纤维

- 膳食纤维有助于保持肠道健康，促进消化。甜菜和意大利面都富含膳食纤维。

含有健康脂肪

- 橄榄油含有有益心脏健康的脂肪。

易于更改

- 你可以添加豆类、扁豆或鸡肉来补充蛋白质。
- 加一把菠菜，补充维生素K。

社区提示

无需任何花哨的工具——如果没有搅拌机，可以用叉子或勺子将甜菜根捣碎并充分搅拌。

孩子们喜欢这种颜色——粉红色的意大利面让吃饭变得更有趣，也有助于孩子们尝试新食物。

用手头现有的食材即可——新鲜甜菜根或罐装甜菜根都可以。可以加些柠檬汁或醋来调味。

剩菜保存效果好——剩菜可以放在冰箱里保存最多3天。冷热皆宜。



MACARRÃO DE BETERRABA

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN TEMPO DE COZIMENTO: 45 MIN RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 340 g de massa (integral, se disponível)
 - 2 a 3 beterrabas médias, lavadas
 - 2 dentes de alho picados (ou ½ colher de chá de alho em pó)
 - 2 colheres de sopa de azeite
 - ¼ colher de chá de sal
 - ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
 - ½ colher de chá de orégano ou manjerição seco
- Complementos opcionais:
- ¼ de xícara de iogurte natural ou ricota com baixo teor de gordura (para dar cremosidade)
 - Um pouco de limão
 - Salsa picada ou cebolinha
 - Uma pitada de queijo ralado

- 1 Cozinhe as beterrabas inteiras em água fervente por 30 a 40 minutos, até ficarem macias ao toque de um garfo, ou asse-as embrulhadas em papel alumínio a 200 °C por 45 a 60 minutos. Deixe esfriar um pouco e descasque (a casca sai facilmente).
- 2 Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve ½ xícara da água do cozimento e, em seguida, escorra a massa.
- 3 Pique a beterraba cozida e coloque no liquidificador ou processador de alimentos. Adicione azeite, alho, sal, pimenta e ervas secas. Bata até obter um creme homogêneo, adicionando um pouco da água do cozimento da massa, se necessário.
- 4 Misture a massa quente com o molho de beterraba. Se desejar, incorpore iogurte ou ricota, adicionando mais água do cozimento da massa para obter uma textura cremosa. Adicione suco de limão para realçar os sabores. Finalize com ervas ou uma pitada de queijo.

Este material é fornecido pelo programa SNAP-Education da YMCA com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do USDA. O USDA é um provedor e empregador que oferece oportunidades iguais a todos.

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN TEMPO DE COZIMENTO: 45 MIN RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

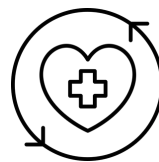
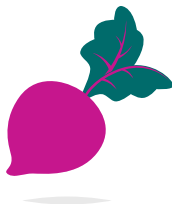
INGREDIENTES:

- 340 g de massa (integral, se disponível)
 - 2 a 3 beterrabas médias, lavadas
 - 2 dentes de alho picados (ou ½ colher de chá de alho em pó)
 - 2 colheres de sopa de azeite
 - ¼ colher de chá de sal
 - ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
 - ½ colher de chá de orégano ou manjerição seco
- Complementos opcionais:
- ¼ de xícara de iogurte natural ou ricota com baixo teor de gordura (para dar cremosidade)
 - Um pouco de limão
 - Salsa picada ou cebolinha
 - Uma pitada de queijo ralado

- 1 Cozinhe as beterrabas inteiras em água fervente por 30 a 40 minutos, até ficarem macias ao toque de um garfo, ou asse-as embrulhadas em papel alumínio a 200 °C por 45 a 60 minutos. Deixe esfriar um pouco e descasque (a casca sai facilmente).
- 2 Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve ½ xícara da água do cozimento e, em seguida, escorra a massa.
- 3 Pique a beterraba cozida e coloque no liquidificador ou processador de alimentos. Adicione azeite, alho, sal, pimenta e ervas secas. Bata até obter um creme homogêneo, adicionando um pouco da água do cozimento da massa, se necessário.
- 4 Misture a massa quente com o molho de beterraba. Se desejar, incorpore iogurte ou ricota, adicionando mais água do cozimento da massa para obter uma textura cremosa. Adicione suco de limão para realçar os sabores. Finalize com ervas ou uma pitada de queijo.

Este material é fornecido pelo programa SNAP-Education da YMCA com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do USDA. O USDA é um provedor e empregador que oferece oportunidades iguais a todos.

Por que nossos nutricionistas adoram!



Bom para o seu coração.

- A beterraba ajuda na circulação sanguínea e pode contribuir para manter a pressão arterial saudável, o que é importante para um coração forte.

Rico em fibras

- As fibras ajudam a manter o intestino saudável e auxiliam na digestão. A beterraba e o macarrão são ótimas fontes de fibra para o organismo.

Possui gorduras saudáveis

- O azeite contém gorduras boas que ajudam a proteger o coração.

Fácil de alterar

- Você pode adicionar feijão, lentilha ou frango para obter proteína.
- Adicione um punhado de espinafre para obter vitamina K.

Dicas da comunidade

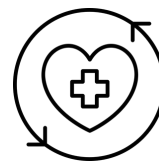
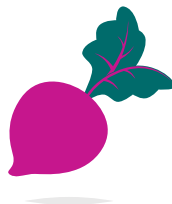
Não precisa de utensílios sofisticados – Se você não tiver um liquidificador, amasse as beterrabas com um garfo ou colher e misture bem.

As crianças adoram a cor – O macarrão rosa torna as refeições mais divertidas e ajuda as crianças a experimentarem novos alimentos.

Use o que você tiver à mão: beterrabas frescas ou em conserva funcionam bem. Suco de limão ou vinagre podem ser usados para dar sabor.

Ótimo para sobras – Conserve as sobras na geladeira por até 3 dias. Consuma quente ou frio.

Por que nossos nutricionistas adoram!



Bom para o seu coração.

- A beterraba ajuda na circulação sanguínea e pode contribuir para manter a pressão arterial saudável, o que é importante para um coração forte.

Rico em fibras

- As fibras ajudam a manter o intestino saudável e auxiliam na digestão. A beterraba e o macarrão são ótimas fontes de fibra para o organismo.

Possui gorduras saudáveis

- O azeite contém gorduras boas que ajudam a proteger o coração.

Fácil de alterar

- Você pode adicionar feijão, lentilha ou frango para obter proteína.
- Adicione um punhado de espinafre para obter vitamina K.

Dicas da comunidade

Não precisa de utensílios sofisticados – Se você não tiver um liquidificador, amasse as beterrabas com um garfo ou colher e misture bem.

As crianças adoram a cor – O macarrão rosa torna as refeições mais divertidas e ajuda as crianças a experimentarem novos alimentos.

Use o que você tiver à mão: beterrabas frescas ou em conserva funcionam bem. Suco de limão ou vinagre podem ser usados para dar sabor.

Ótimo para sobras – Conserve as sobras na geladeira por até 3 dias. Consuma quente ou frio.