

BEETS

FARM to SCHOOL

HARVEST
OF THE MONTH

COSECHA
DEL MES

LAS REMOLACHAS

Beets are one of the best vegetables to eat because they are highly nutritious and taste sweet. Beets give you energy, help you think clearly, and are good for your heart! We usually eat the root of the plant, but the leaves are also delicious - they taste like their plant cousins spinach and chard.

Las remolachas, betabel o betarraga son unas de las mejores verduras para comer porque son altamente nutritivas y tienen un sabor dulce. ¡Las remolachas te dan energía, te ayudan a pensar claramente y son buenas para tu corazón! Por lo general, comemos la raíz de la planta, pero los tallos y las hojas también son deliciosos: saben como su primos la espinacas y acelgas.

