



BEET DIP

Ingredients

- 2 cans (14 ounces each) beets, drained and rinsed or 12 (2" round) cooked from fresh
- ¼ cup lemon juice
- 2 cloves garlic, minced or 1/2 teaspoon garlic powder
- 2 teaspoons cumin
- ¼ teaspoon each salt and pepper
- 2 Tablespoons sesame tahini (optional)



Preparation

1. Wash hands with soap and water.
2. In a blender or food processor, combine beets, lemon juice, garlic, cumin, salt, pepper and tahini, if desired. Blend until smooth. For a thinner consistency, add 1 to 2 tablespoons water or beet juice.
3. Cover and refrigerate until ready to serve.
4. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Health benefits

Beets have many helpful plant compounds that reduce inflammation and protect cells from damage. Some of the other health benefits of beetroot include: low blood pressure, prevent heart disease and stroke, and boost your immune system.





DIP DE BETABEL

Ingredientes

- 2 latas (14 onzas cada una) de betabeles, escurridos o 12 (2" ronda) cocidos frescos
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 dientes de ajo finamente picados o 1/2 de cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de comino
- ¼ cucharadita de sal y pimienta
- 2 cucharaditas de tahini de sésamo (opcional)



Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En una licuadora o procesador de alimentos, combine los betabeles, jugo de limón, ajo, comino, sal, pimienta y tahini, si desea. Licue hasta que quede sin grumos. Para una consistencia menos espesa, añada 1 a 2 cucharadas de agua o jugo de betabel.
3. Cubra y guarde en un recipiente tapado en el refrigerador hasta servirla.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Beneficios para la salud

Los betabeles tienen muchos compuestos vegetales útiles que reducen la inflamación y protegen las células del daño. Algunos otros beneficios para la salud incluyen: reducen la presión arterial, previenen enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y estimulan su sistema inmunológico.

