

Learn how to make

Beet Berry Jam with Heart Shaped Toast



by



INGREDIENTS

- 1 ½ cups frozen berry medley
- ½ cup beets, canned and diced
- 1 cup hot water
- 1 (3 ounce) package raspberry flavored Jell-O®, sugar-free
- Optional: Whole wheat toast

INSTRUCTIONS

1. In a medium bowl combine 1 cup hot water and 1 package of sugar-free Jell-O®, stir until dissolved.
2. Add berries to large microwavable safe bowl and thaw in microwave, checking every 30 seconds. Drain and rinse beets and add to the same bowl.
3. Mash your berries and beets by using a potato masher or large fork. Desired mixture should be a little chunky, not too smooth.
4. Combine beet and berry mixture with Jell-O® and stir to combine. Pour into shallow dish.
5. Refrigerate for 3-4 hours or until mixture is set.
6. Store in the refrigerator for up to 7 days. Enjoy on whole wheat bread, oatmeal, or crackers and cheese!

Serves 12.

Adapted from: superhealthykids.com/beet-berry-jam/

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar Mermelada de remolacha y bayas



Receta adaptada de:
[superhealthykids.com/
beet-berry-jam/](https://superhealthykids.com/beet-berry-jam/)



por



INSTRUCCIONES

1. En un tazón mediano, combine 1 taza de agua caliente y 1 paquete de gelatina sin azúcar (Jell-O®), revuelva hasta que se disuelva.
2. Agregue las bayas en otro tazón grande apto para microondas y descongélelas en el microondas, controlando cada 30 segundos. Escorra y enjuague las remolachas y agréguelas al mismo tazón.
3. Aplaste las bayas y las remolachas con un machacador de papas o un tenedor grande. La mezcla deseada debe tener grumos, no demasiado suave.
4. Combine la mezcla de remolacha y bayas con Jell-O® y revuelva para combinar. Vierta en un plato poco profundo.
5. Refrigere durante 3 a 4 horas o hasta que la mezcla esté lista.
6. Guárdela en el refrigerador hasta por 7 días.
¡Disfrútela con pan integral, avena o galletas y queso!

Rinde 12 porciones.

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

