

REMOLACHAS



Puntos Claves:

- ▶ Una buena fuente de folato y manganeso. Contiene carotenoides, incluyendo el caroteno, que puede ser bueno para la salud.
- ▶ Cuando compre, elija remolachas con piel firme y suave y hojas sin marchitar; si aún están unidos. Elija las remolachas más pequeñas porque son más tiernas.
- ▶ ¡Los niños pueden ayudar a seleccionar los productos agrícolas! Mejor aún, dejen que le ayuden a buscar una manera de preparar los productos agrícolas cuando llegue a casa.
- ▶ Las frutas y vegetales que se comerán crudas deben mantenerse separadas de otros alimentos, como carnes, aves o mariscos crudos.

Consejos Rápidos

- ▶ Pele las remolachas crudas y sírvalas con una salsa simple.
- ▶ Quite las hojas, deje más o menos 1 pulgada de los tallos y use las hojas-crudas o cocidas. Guarde la remolacha en una bolsa de plástico perforada en el refrigerador hasta por tres semanas.
- ▶ Lávelos bien con agua antes de comer, cortar o cocinar.
- ▶ Agregue remolacha junto con otros vegetales en brochetas y calentar bien en la parrilla.

Remolacha hervida

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 ½ libras de remolacha
- 2 cucharadas de vinagre

Direcciones:

1. Lave las remolachas y corte las puntas y las raíces.
2. En una cacerola grande, agregue las remolachas, vinagre y suficiente agua para cubrir. (Esto ayudará a evitar que las remolachas "sangren": que hacen que el líquido se vuelva rojo).

3. Deje hervir las remolachas, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que estén tiernas, aproximadamente 45-60 minutos.
4. Coloque la olla bajo el chorro de agua fría hasta que las remolachas estén lo suficientemente frías al ser tocadas.
5. Pele la piel. Cortar o picar y servir.

Por porción: 33 calorías; rastro de grasa (0 g de grasa saturada); 1 g de proteína; 8 g carbohidrato; 2 g de fibra dietética; 0mg colesterol; 59 mg de sodio.

Remolachas Sazonados

Rinde: 12 porciones

Ingredientes:

- 3 libras de remolacha, cocida* y en rodajas
- 1 cebolla, picada
- ½ taza de jugo reservado de remolacha cocida
- ¾ taza de vinagre
- ½ taza de azúcar
- ½ cdta. de mostaza seca

Direcciones:

1. Coloque la remolacha y cebolla en un tazón mediano y ponga a un lado.
2. En una olla pequeña a fuego alto, agregue el jugo de remolacha reservado, el vinagre, el azúcar; y mostaza seca. Mezcle hasta que el azúcar esté disuelto.
3. Agregue la mezcla sobre las remolachas y cubra. Refrigere durante la noche antes de servir.

*Siga la receta de Remolacha Hervida para cocinar la remolacha.

Por porción: 82 calorías; rastro de grasa (0 g de grasa saturada); 1 g de proteína; 20 g carbohidrato; 3 g de fibra dietética; 0mg colesterol; 276 mg de sodio.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of Suffolk County
423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071
631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.