



Ensalada de remolacha y manzana

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 4

1 remolacha (betabel) grande (o 2 pequeñas)

4 manzanas, peladas

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharada de miel

Sal (a gusto)

Instrucciones

1. Lave y pele la remolacha y las manzanas.
2. Ralle la remolacha y las manzanas en un recipiente grande.
3. Coloque el jugo de limón, la miel y la sal juntos en un pequeño recipiente. Bata con un tenedor.
4. Vierta el aderezo sobre la remolacha y las manzanas ralladas, mezcle bien.
5. Sirva frío.



Consejos

- Siempre asegúrese de lavar las frutas y los vegetales bajo agua corriente antes de usarlos.
- La manipulación de las remolachas puede mancharle las manos. Colocar las manos dentro de bolsas de plástico para sándwiches mientras prepara la remolacha las protegerá para que no queden "rojas como una remolacha".

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, ¼ receta) calorías 140; proteínas 1g; carbohidratos 36g; grasas totales 0g; grasa saturada 0g; colesterol 0mg; fibra 4g; sodio 30mg; vitamina C 20%; vitamina A 2%; hierro 2%; calcio 2%

Adaptado del Greater Pittsburg Community Food Bank Recipe Rainbow
(<http://www.pittsburghfoodbank.org/recipe/database/>)



Remolachas asadas “dulces como el azúcar”

Asar remolachas lleva algo de tiempo, pero los resultados son sorprendentes. Asar (usando calor seco y tiempo) transforma el almidón en azúcar. Esto da como resultado un vegetal muy dulce.

Sírvalas calientes como guarnición, pruebe agregarlas a ensaladas de hojas verdes, o sírvalas frías con un aderezo agrio, sal y pimienta.

Para asar las remolachas, pruebe este simple proceso:

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Use 1 remolacha mediana por persona. Corte los tallos, pele las remolachas. Corte las remolachas en trozos de 2 pulgadas.
3. Colóquelas en un recipiente y entevare con aceite vegetal para recubrirlas (aproximadamente ½ cucharadita por porción).
4. Coloque las remolachas en una sola capa sobre una plancha para hornear. Coloque en el horno. Dé vuelta las remolachas en la mitad del proceso de horneado, para evitar que se quemen. Hornee de 35 a 45 minutos, o hasta que estén tiernas.
5. Sirva calientes o frías.

Adaptado de: <http://www.extension.org/pages/63214/easy-veggie-recipe-roasted-red-beets> (visitado en septiembre de 2012)



Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

