

Remolachas

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija remolachas firmes y suaves de color intenso y oscuro.
- Para preparar las remolachas, quíteles las hojas y deje 1 pulgada de tallo. Friéguelas bien. Las remolachas se pueden asar, hervir o se las puede comer crudas.
- Para mantener las remolachas frescas, guárdelas en el refrigerador y úselas en no más de 2 semanas.
- Las remolachas contienen fibra, que lo ayudan a mantener un funcionamiento intestinal regular.



Ensalada de remolacha asada

Ingredientes:

- 4 remolachas sin las hojas
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta a gusto
- 4 tazas de lechuga

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Coloque las remolachas sobre un cuadrado grande de papel aluminio. Cierre el papel aluminio herméticamente. Ubique sobre una placa para horno.
3. Ase las remolachas durante una hora o hasta que estén tiernas.
4. Déjelas enfriar levemente y retírelas del papel aluminio.
5. Frote la piel de las remolachas con una toalla de papel para quitarla. Corte las remolachas en rodajas.
6. En un bol grande, mezcle la mostaza, el vinagre, el aceite y el azúcar.
7. Agregue las remolachas al bol. Revuelva suavemente.
8. Sirva sobre la lechuga.
9. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Remolachas con salsa de naranja

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de remolachas cocidas cortadas
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 cucharaditas de margarina blanda
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de vinagre

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en una olla mediana.
2. Cuézalos a fuego medio hasta que se disuelva el azúcar.
3. Sirva caliente o frío.
4. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.



Consejos rápidos

- Tenga cuidado cuando quite la piel de las remolachas cocidas. El jugo rojo puede manchar toallas, encimeras y fregaderos. Utilice sal para quitar las manchas de jugo de las manos.
- Agregue remolachas cocidas cortadas a las ensaladas.
- ¡No descarte las hojas de remolacha! Enjuáguelas, píquelas y cocínelas en sopas y en platos fritos con poco aceite.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!