

REMOLACHA

El pigmento rojo de la remolacha es un indicador de los nutrientes que contiene, que son muy beneficiosos para la salud. Estos nutrientes se descomponen con el calor, de modo que es mejor no cocinarla demasiado.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- ASADA
- CRUDA

IDEAS DE RECETAS

- REMOLACHAS ASADAS
- CRUDAS O COCIDAS EN ENSALADAS
- RISOTTO

ALMACENAMIENTO

- ALMACENE LAS HOJAS SEPARADAS DEL BULBO, SIN LAVAR.
- ALMACENE EL BULBO SIN LAVAR EN UNA BOLSA DE PLÁSTICO SELLADA EN LA NEVERA.

NUTRICIÓN

- ALTO CONTENIDO DE: ÁCIDO FÓLICO EN EL VEGETAL CRUDO.
- LAS HOJAS DE LA REMOLACHA SON UNA BUENA FUENTE DE: VITAMINA A, VITAMINA C Y OTROS ANTIOXIDANTES

SUGERENCIAS

- COCINAR LAS REMOLACHAS CON LA PIEL; QUITAR LA PIEL CON SERVILLETAS DE PAPEL.
- USAR GANTES PARA EVITAR MANCHAR LAS MANOS Y LA ROPA.
- PELAR LAS REMOLACHAS CRUDAS CON UN PELADOR DE VEGETALES.

REMOLACHA

lovin'
spoonfuls
a food rescue



REMOLACHAS ASADAS

- 2 cdtas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- ½ lb de remolachas, cortadas en cubos de ½ pulgada

PRECALENTAR EL HORNO A 425 GRADOS. ENVOLVER LAS REMOLACHAS EN 2 O 3 PAQUETES DE PAPEL ALUMINIO. COLOCAR EN UNA FUENTE PARA HORNEAR; COCINAR HASTA QUE LAS REMOLACHAS ESTÉN BLANDAS AL TACTO, DE 45 MINUTOS A 1 HORA, SEGÚN EL TAMAÑO. DEJAR ENFRIAR LAS REMOLACHAS EN LOS PAQUETES; LUEGO, QUITAR LA PIEL. CORTAR LAS REMOLACHAS EN TROZOS DE 1 ½ PULGADA.

¡UNA VEZ COCIDAS, LAS REMOLACHAS SE PUEDEN DISFRUTAR CON ACEITE DE OLIVA, Y SAL Y PIMIENTA AL GUSTO!

TAMBIÉN SE PUEDEN AGREGAR A MUCHOS PLATOS SIMPLES COMO:

ENSALADA DE REMOLACHA: REMOLACHAS ASADAS CON QUESO DE CABRA Y VERDURAS DE HOJA A ELECCIÓN.

ARROZ INTEGRAL TIBIO CON REMOLACHA: SE PUEDEN AGREGAR LAS REMOLACHAS JUNTO CON OTROS VEGETALES SUSTANCIOSOS (COMO COLIFLOR ASADA).