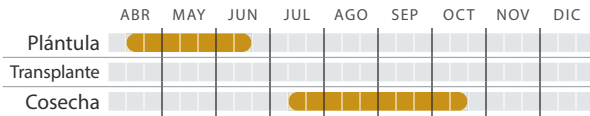


Todo sobre remolachas

Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado de WSU Extension Publication EM057E.

Nutrientes poderosos

Remolachas contienen nutrientes clave que benefician su salud. ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).

Vitamina A ▶

Menos de 2% / Más de 20%
REMOLACHAS HOJAS

2–9% / 10–19%
REMOLACHAS HOJAS

◀ Vitamina C

Folato ▶

10–19% / Menos de 2%
REMOLACHAS HOJAS

2–9% / 2–9%
REMOLACHAS HOJAS

◀ Potasio

Calcio ▶

Menos de 2% / 2–9%
REMOLACHAS HOJAS

2–9% / 2–9%
REMOLACHAS HOJAS

◀ Hierro

Fibra ▶

2–9% / 2–9%
REMOLACHAS HOJAS

Menos de 2% / Más de 20%
REMOLACHAS HOJAS

◀ Vitamina K

ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

- * ¡Manipular remolachas puede mancharle las manos! Pruebe colocar las manos dentro de bolsas de plástico mientras prepara las remolachas para evitar que se manchen de rojo.
- * Las hojas de remolacha son ricas en vitamina A, y las remolachas son una buena fuente de folato.
- * Las remolachas contienen más azúcar natural que almidón. Hornearlas concentra el azúcar en lugar de filtrarlo en el agua de cocción.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.

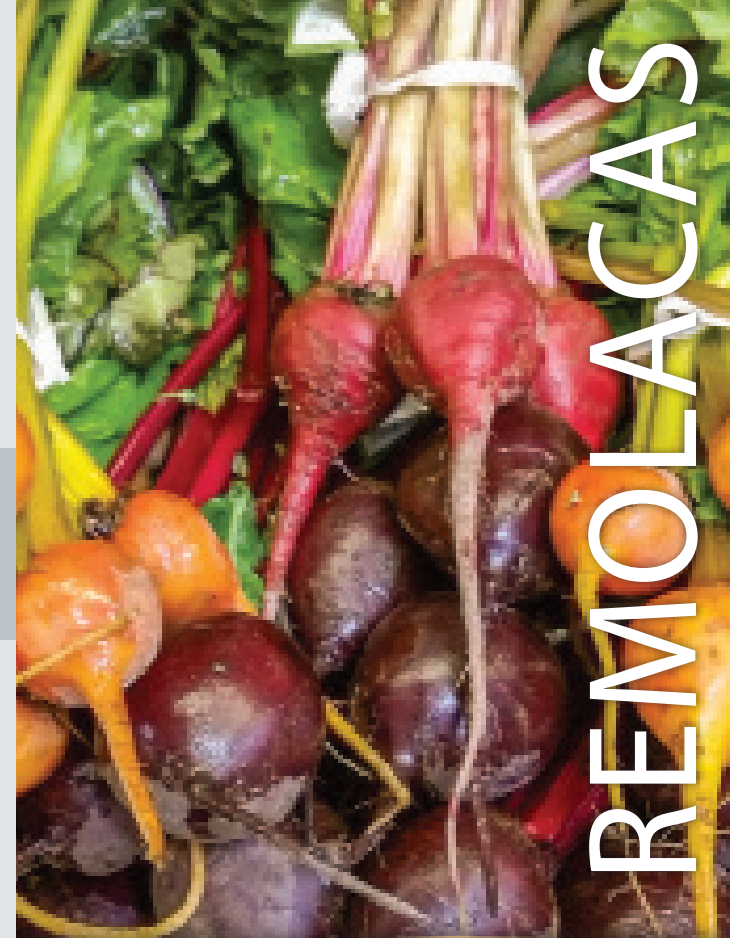


Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack. Foto de portada de Kathleen Manenica.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. September 23, 2021





Cómo elegir y preparar remolachas

- Las remolachas vienen en una variedad de colores! Busque las de tamaño pequeño a mediano con piel lisa y firme. Evite las que estén blandas, arrugadas, o con piel áspera.
- Deben mantenerse frescas y secas, y usarse dentro de las 2 semanas.
- 1/2 libra rinde de 1 a 2 porciones.
- Lávelas bien. Corte las hojas, dejando de 1 a 2 pulgadas de tallo. Las hojas se pueden comer como si fueron espinacas. Pruébelas al vapor o crudas en ensalada.
- Deje las pieles al hervir. Cocine, cubiertas en agua hirviendo hasta que estén tiernas (de 15 a 45 minutos dependiendo del tamaño). Deje enfriar un poco y quite la piel.
- Rostizarlas también es fácil. Lave, pele y corte en trozos de 1 pulgada. Envuelva en papel de aluminio y rostize en un horno a 350°F durante aproximadamente una hora.

Puré de papas arcoíris

Rinde 2 porciones

- 1/2 libra de papa (1 papa grande), lavada y cortada en cubitos
 - 1 taza de verduras peladas y picadas (como remolacha, zanahoria, calabaza, chirivía, etc.)
 - 1/8 de taza de agua
 - 1/4 de taza de leche baja en grasa
 - 2 cucharaditas de aceite vegetal
- Coloque las papas, las verduras y el agua en un plato para microondas de 2 cuartos cubierto con film plástico. Cocine en el microondas a temperatura ALTA por 8 a 9 minutos.
 - Retire del microondas y deje reposar por 3 minutos.
 - Retire el film plástico; agregue la leche y el aceite.
 - Triture con un machacador de papas, dejando algo de textura a las verduras.

Ensalada de remolacha

Rinde de 2-3 porciones

- 2 remolachas
 - 1 cucharada de jugo de limón amarillo
 - 1 cucharada de mostaza
 - 2 cucharaditas de vinagre
 - 1 a 2 cucharaditas de aceite
 - 1/2 cucharadita de azúcar
 - 1 cucharadita de eneldo o tomillo fresco
 - Pimienta, al gusto
- Corte las hojas de remolacha, dejando 1" de tallo (no quite la punta ni pinche las remolachas ya que sangrarán).
 - Coloque las remolachas en una olla de agua hirviendo y cocine hasta que estén tiernas (de 15 a 45 minutos dependiendo del tamaño.)
 - Escorra el agua y deje las remolachas enfriar un poco, luego pele y corte.
 - En un tazón mediano, mezcle los ingredientes restantes.
 - Agregue las remolachas al tazón; revuelva para cubrir.
 - Refrigere por 1 hora antes de servir.

Verduras de raíz rostizadas

Rinde 4 porciones

- 4 verduras de raíz medianas (papas, nabos, chirivías, remolachas, camotes, etc.)
 - 2 zanahorias medianas
 - 1 cebolla mediana
 - 1/4 de taza de aceite vegetal
 - 3 cucharadas de queso parmesano
- Precale el horno a 350°F.
 - Lave las verduras y córtelas en trozos grandes.
 - Colóquelas en un tazón mediano y rocíe con el aceite. Agregue condimentos y el queso y mezcle bien.
 - Extienda una capa sobre una bandeja para hornear.
 - Hornee por 1 hora, o hasta que estén tiernas. Pinche algunas verduras con un tenedor para ver si están tiernas.

Adaptado de www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/.