

**Hortalizas
e ideas**
Mayo 2010

Remolacha

Notas interesantes

*Su nombre científico es
Beta vulgaris*

*Se ha determinado que es
rica en folate, que junto
con el ácido fólico previene
defectos de nacimiento*

*Aporta gran cantidad de
fibra, que favorece la
buena digestión, evita
problemas de azúcar y de
colesterol*

Información nutricional

(en 1 taza de remolacha cocida)

Calorías 31
Proteína 1.5 gramos
Carbohidratos 8.5 gramos
Fibra dietética 1.5 gramos
Potasio 259 miligramos
Fósforo 32 miligramos
Folate 53.2 mcg
Vitamina A 58.5
(Unidades Internacionales)

Algunas recetas con Remolacha

REMOLACHAS AGRIDULCES

Ingredientes:

2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de vinagre
1 cdta de sal
¼ cdta de pimienta
1 taza de natilla
3 remolachas grandes
2 cucharadas de cebolla rallada
2 cucharadas extra de azúcar

Preparación

Cocine las remolachas en agua con 2 cdas de azúcar. Saque las remolachas cuando estén cocidas, pélelas y pique en cuadritos. Mezcle en un tazón con el azúcar extra, vinagre, cebolla, sal y pimienta. Agregue la natilla, revuelva con los trocitos de remolacha y refrigere. Se puede servir sobre lechugas picadas.

MAYONESA DE REMOLACHA

INGREDIENTES

1 remolacha
1/2 cucharada de vinagre
4 cucharadas de caldo de vegetales frío
4 cucharadas de queso crema
3 cucharadas de mayonesa
sal y pimienta a gusto

PREPARACION

Hervir la remolacha entera (con piel y unos cm de tallo) con agua y la media cucharada de vinagre, hasta que este tierna. Escurrirla. Pelarla y licuarla con el caldo de vegetales, mezclarla con el queso crema y la mayonesa y agregar sal y pimienta a gusto.

