

REMOLACHA

Información nutricional

- Tiene muchos antioxidantes para mantener un cuerpo sano.
- Tiene beneficios antiinflamatorios que reducen el dolor en el cuerpo.
- Es fantástica para eliminar toxinas y tener un cuerpo más sano.
- Tiene una alta variedad de vitaminas y minerales para los ojos, piel, sangre, músculos y cerebro.
- Tiene mucha fibra que es muy buena para el sistema digestivo.



La remolacha es un tubérculo que crece en la tierra.

Encima de las raíces se encuentran grandes hojas verdes comestibles que son deliciosas y nutritivas.

La remolacha tiene una variedad de colores: amarillo, rosado, rojo, naranja y con rayas.

La remolacha tiene un sabor a tierra con algunas variedades más dulces que otras.

La remolacha tiene muchas formas y tamaños pero la mayoría es redonda y más pequeña que una pelota de tenis.

Curiosidades sobre la remolacha

- La remolacha viene del norte de África, Asia y Europa. Antiguamente se comían sólo las hojas, no la raíz. Ahora sabemos que la raíz es muy buena para la salud.
- Debido a que la remolacha es dulce, también se usa sólo por su azúcar. Cuando se ve “beet sugar” en un paquete de comestibles, quiere decir precisamente eso: azúcar de remolacha.
- Los antiguos romanos usaban la remolacha como una hierba y como una medicina.
- Los antiguos griegos cultivaban la remolacha principalmente por sus hojas.



hopelink
Helping people. Changing lives.

COMO:

ELEGIR: La remolacha que es pequeña y firme es la más fresca y sabrosa. Evitar remolacha con moretones, partes blandas o partes mojadas.

GUARDAR: Cortar el tallo de la remolacha uno o dos pulgadas por encima de la raíz (ver la foto del centro).

No lavar la remolacha antes de guardarla, pero lavarla antes de comerla.

Meterla en una bolsa de plástico y guardar en el frigorífico hasta 3 semanas. Guardar las hojas en otra bolsa de plástico.



Preparado por voluntarios de Hopelink

Referencias

1. Bunch of beets photo. Tasteofffoodblog.com
2. Cutting beets photo. Recipes.howstuffworks.com
3. Sliced beets photo. Whatscookingamerica.net
4. Beets. Fullcircle.com
5. Beets. Whfoods.com
6. Beets. Helthydiaries.com
7. Roast beets photo. Nourishnetwork.com

CÓMO PREPARAR LA REMOLACHA



Las hojas de la remolacha también se comen para un mayor beneficio nutricional. Usar la hojas en sopas, salteados, crudas en ensaladas o salteadas en una cazuela durante 5 minutos con un poco de aceite de oliva. ¡Son muy versátiles!

Los tallos tienen un sabor a tierra y se pueden agregar mientras se cuecen las hojas, aunque tardarán un poco más en cocerse.

Cortar todo el tallo de la remolacha para cocerla. Cortar la remolacha por la mitad y después cortarla en cubos o medias lunas (como se muestra a la izquierda). Las manos y la tabla de cortar se pueden poner rojas y manchar la ropa.

Remolacha asada

Ingredientes

- 4 remolachas, peladas y cortadas en cubos o pequeños triángulos
- 2 cucharas de aceite de oliva (u otro aceite vegetal)
- 1 pellizco de sal
- Opcional: 1 cucharadita de hierbas secas (tomillo, orégano, ajo, perejil,...)

1. Precalentar el horno a 425 grados Fahrenheit.
2. Mezclar las remolachas, el aceite, la sal y las hierbas (opcionales) en un tazón y asegurarse que las remolachas se cubren con el aceite.
3. Poner las remolachas en una bandeja de horno, fuente de cristal u otra cacerola y meter en el horno.
4. Asar de 10 a 20 minutos o hasta que las remolachas estén blandas cuando se pinchan con un tenedor.



hopelink
Helping people. Changing lives.