

Ensalada de Remolacha

¡Esta ensalada de remolacha es un plato vibrante, sabroso y nutritivo!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: eatfresh.org

Ingredientes

- 1 libra de remolachas frescas enteras (aproximadamente 4 medianas)
- 3 cucharadas de jugo de limón (aproximadamente 1 limón grande)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

Pasos

1. Coloque las remolachas sin pelar en una olla y agregue suficiente agua para cubrirlas.
2. Llévela a ebullición. Baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que esté tierno, por 20 a 30 minutos. Retire y deje enfriar un poco.
3. Quite las peladuras con dos toallas de papel. Corte la remolacha en cubos medianos y colóquela en un tazón.
4. Agregue jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta negra. Revuelva suavemente.
5. Cubra y refrigere por 30 minutos para combinar los sabores.
6. Rocíe con perejil justo antes de servir.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 3/4 Taza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	141
Grasa Total:	10 g
Sodio:	387 mg
Carbohidratos Totales:	12 g
Fibra Dietética:	3 g
Proteína	2 g

Utensilios Necesarios

- Olla grande
- Tazón mediano
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Toallas de papel
- Espátula o cuchara
- Estufa

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$3.85

Costo promedio/porción: \$0.64

Rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden adquirir ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Manojo de Remolacha



Añadir 1 al carrito
Ajo



Añadir 1 al carrito
Limón

Mis Notas de Cocina



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.