

# Remolacha



Las remolachas son un vegetal de raíz que se presenta en una variedad de colores: rojo, blanco, dorado y rayado como un bastón de caramelo. Tanto la remolacha como las hojas verdes son comestibles.

## Utilizada en:

Acompañantes, sopas, ensaladas, guisos, pepinillos, risottos, salsas, batidos.

## ¿A qué saben?

La remolacha tiene un sabor terroso y ligeramente dulce. Sus hojas tienen un sabor similar al de las verduras de hoja verde oscura, con un ligero amargor.

## ¿Cómo las guardo, las conservo y las congelo?

Guarde sin lavar en el refrigerador hasta por un mes, en uno de los cajones si es posible. Envuelva las hojas en una toalla de papel húmeda antes de refrigerarlas.

Para congelarlas: Hierva enteras hasta que estén tiernas, entre 25 y 30 minutos las pequeñas y entre 45 y 50 minutos las medianas. Deje enfriar,

pele, corte en rodajas o en cubos. Congele en recipientes aptos para el congelador. Etiquete y ponga la fecha. Consuma dentro de los 8 a 12 meses.

## ¿Cómo las preparo?

1. Corte las hojas (partes verdes) de las remolachas.
2. Guarde las hojas para usarlas más tarde o, si las va a cocinar, enjuáguelas con agua.
3. Enjuague las remolachas con agua, frotándolas suavemente para eliminar la suciedad.
4. Prepárelas según las instrucciones de la receta.



## ¿Cómo las cocino?

**Horneadas:** Mezcle enteras con aceite, envuélvalas en papel de aluminio, colóquelas en una bandeja para hornear y hornéelas a 400 °F durante 45-60 minutos. Deje enfriar y pele. Sazone y corte en rodajas.

**Microondas:** Coloque enteras en un recipiente apto para microondas con ¼ de taza de agua. Tape y cocine a máxima potencia durante 5-10 minutos, dando la vuelta a mitad del tiempo. Deje enfriar y pele. Sazone y corte en rodajas.

**Sofreír:** Calentar una sartén a fuego medio con aceite hasta que empiece a brillar. Añadir junto con el ajo y cocinar durante 3-5 minutos hasta que se ablanden y se pongan tiernas. Sazonar.

**Consejos de cocina:** 1 libra de remolacha fresca = 2 medianas con hojas = 3 medianas, limpias = 2 tazas cortadas en rodajas o en dados. Lata de 15 onzas de remolacha = aproximadamente 1 taza escurrida.

**Ideas para sazonar:** *Salado:* sal, pimienta, romero, pimienta de Jamaica, comino, tomillo, limón. *Dulce:* miel, canela.

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:

[www.SNAPedNY.org](http://www.SNAPedNY.org)

¡Conéctese con nosotros!

**SNAPedNewYork**

**snapedny**

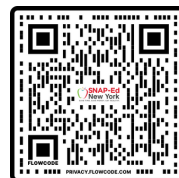
**SNAPedNY**

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

## Recetas con Remolacha de SNAP-Ed NY:



**SCAN** Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



**SCAN** Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

