



¿CÓMO ES EL SABOR?

Hojas: Muy similares a las hojas verdes oscura, pero más dulces

Remolacha: Dulce, jugosa y un sabor natural

¿CÓMO LAS ELIJO?

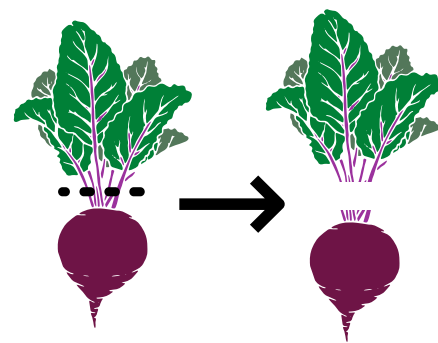
Elija remolachas firmes con piel suave. Las remolachas están disponibles durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de mediados de Junio a Noviembre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Guarde remolachas en la gaveta de verduras del refrigerador por hasta 1 mes. Envuelva las hojas de remolacha en una toalla de papel para absorber la humedad.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave las remolachas y las partes superiores (hojas verdes) para eliminar la suciedad.
2. Seque bien.
3. Corte las partes superiores (hojas verdes) de las remolachas.
4. Guarde para uso posterior o cocínelas.
5. Prepare la remolacha según las instrucciones de la receta.



Hojas: **Saltee** con un poco de sal, pimienta y aceite de oliva para un plato de acompañamiento nutritivo, agréguelas a un **omelet**, agréguelas a un **batido**, o añada a una **ensalada**.

Remolacha: ¡**Ase** rodajas o trozos en el horno, **hierva** trozos o ralle crudo y añada a una ensalada. Licue para jugo fresco, o haga una **sopa de remolacha...** y mucho más!

ENSALADA DE VERDURAS RALLADAS

Ingredientes:

- 1 libra remolachas, zanahorias, o colirrábanos frescos (o una mezcla de estos)
- 1/4 taza perejil fresco, picado
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita mostaza Dijon
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta negra

Preparación:

1. Friegue las verduras bajo agua fría y corriendo. Usando un rallador de mano o un procesador de alimentos, ralle las verduras en un tazón mediano.
2. Añada perejil, aceite, limón, mostaza, sal y pimienta. Mezcle y sirva.

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed

CONSEJO DE COCINA!

¡Use guantes de goma cuando trabaje con remolacha para evitar mancharse las manos!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.