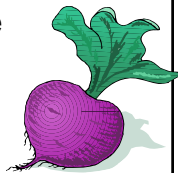


Ensalada de remolachas

- 2 remolachas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1-2 cucharaditas de aceite
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de eneldo o tomillo frescos
- Pimienta a gusto



Corte las hojas de la remolacha, dejando al menos 1 pulgada. Coloque las remolachas en una cacerola de agua hirviendo y cocínelas hasta que estén tiernas, de 15 a 45 minutos, dependiendo del tamaño de las remolachas. Déjelas enfriar un poco, pele las remolachas cocidas y córtelas en rebanadas. Combine los ingredientes restantes en un bol mediano. Mezcle bien. Agregue las remolachas al bol y revuelva suavemente para cubrir las con el aderezo. Lleve al refrigerador durante una hora antes de servir.

Rinde de 2 a 3 porciones



ENERGIZE YOUR LIFE
EAT HEALTHY BE ACTIVE

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

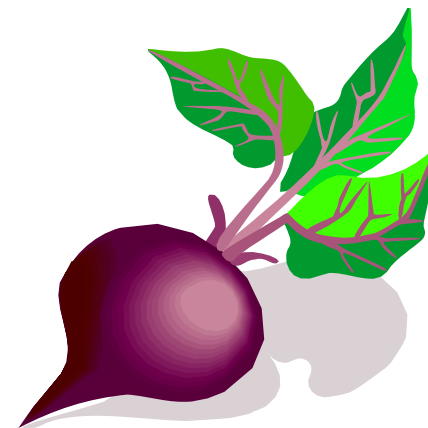
FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Fresco de la Granja:

Remolachas (Betabel)



**Programa de
Nutrición del
Mercado de
Granjeros para WIC
y Adultos Mayores
de Washington**



*¡Facilitando agregar frutas y
verduras frescas a su dieta,
mientras apoyamos a los
granjeros locales!*

Selección y Preparación

- ◆ Elija remolachas pequeñas a medianas, con cáscara firme y suave que tenga un color de violeta a rojo.
- ◆ Evite las remolachas blandas o arrugadas, o que tengan cáscara áspera o fofa.
- ◆ 1/2 libra de remolachas rinde de 1 a 2 porciones.
- ◆ Las remolachas deben mantenerse frías y secas en el refrigerador, y es mejor consumirlas antes de pasadas 2 semanas.
- ◆ Lave bien las remolachas. Corte las hojas pero deje de 1 a 2 pulgadas de tallo. Las hojas de la remolacha son comestibles, y puede comerlas igual que come la espinaca.
- ◆ Puede cocinarlas al vapor o comerlas crudas en ensalada.
- ◆ *No pele las remolachas hasta después de haberlas cocinado.* Cocínelas tapadas, en agua hirviendo, hasta que estén tiernas, entre 15 y 45 minutos, dependiendo del tamaño. Déjelas enfriar un poco y quite la cáscara frotándolas.



Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 taza de remolachas en rebanadas

Cantidad por porción

Calorías 30

	% Valor diario
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Sodio 55 mg	2%
Total de carbohidratos 7 g	2%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 4 g	
Proteínas 1 g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	6%
Calcio	2%
Hierro	4%
Folato 74 mcg	19%
Potasio 221 mcg	

Nutrientes clave

- ❖ **Folato** - para sangre sana; las investigaciones sugieren que el folato promueve un corazón y vasos sanguíneos sanos.
- ❖ **Potasio** - para mantener niveles de presión sanguínea normales.
- ❖ **Las hojas de la remolacha** son muy nutritivas. Tienen alto contenido de vitamina A, calcio, magnesio y *especialmente potasio*.



Puré de papas arco iris

1/2 libra de papas (1 grande),
pelada y en cubos
1 taza de verduras peladas y
picadas como remolachas,
zanahorias, brócoli, calabaza,
pastinacas, etc.

1/8 taza de agua

1/4 taza de leche

descremada

2 cucharaditas de mantequilla o
margarina

Coloque las papas, las verduras y el agua en una fuente apta para microondas de 2 cuartos, cubierta con envoltorio plástico. Cocine a potencia alta de 8 a 9 minutos, deje reposar 3 minutos. Quite el envoltorio de plástico; agregue leche y mantequilla o margarina. Pise con un machacador de papas, dejando la textura vegetal.

