

Remolachas

Hay muchas variedades de remolacha, incluidas la remolacha roja, la remolacha dorada, la remolacha Chioggia y la remolacha blanca. Las remolachas rojas son de un color rojo púrpura intenso y son uno de los tipos más comunes. Las remolachas doradas son más dulces que las rojas. Las remolachas blancas son de color blanco o amarillo pálido. Tanto las raíces como las hojas de la planta de remolacha son comestibles.



¿POR QUÉ DEBERÍA COMER ESTO?

Las remolachas contienen vitamina C, que ayuda a curar cortaduras y heridas. Es una buena fuente de fibra, que ayuda a mantener la función intestinal. Las remolachas también contienen ácido fólico, que es importante para la producción de glóbulos rojos, la prevención de enfermedades y la prevención de defectos del tubo neural (defectos de nacimiento).

HAGA UNA BUENA SELECCIÓN

Elija remolachas que sean firmes con pieles suaves y sin manchas dañadas. Las remolachas más pequeñas son más tiernas. Las hojas de remolacha deben ser de color verde y no estar marchitas, dañadas o descoloridas.

ALMACENAMIENTO ADECUADO

Guarde las hojas en una bolsa de plástico en el refrigerador y utilícelas dentro de los tres días. Guarde la remolacha en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por tres semanas.

¿CUÁL ES LA DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL?

| | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| COSECHA  | | | | | X | X | X | X | X | X | | |
| MERCADO  | | | | | | X | X | X | X | X | | |

Fuente(s): Nebraska Buy Fresh Buy Local

¿CÓMO PODRÍA USAR ESTO?

- Ase las remolachas y sívalas como guarnición o agrégalas a una ensalada
- Haga jugo de remolacha
- Las remolachas se pueden encurtir
- Agregue hojas de remolacha a una ensalada
- Saltee las hojas de remolacha picadas con aceite de oliva y ajo
- Hierva y mezcle las remolachas en hummus o un batido
- Agregue a sopas o guisos