

Ensalada de Remolacha y Garbanzos



EXTENSION

Health & Wellbeing

Guía de productos de temporada de Nebraska

3 porciones



Ingredientes

- 2-3 remolachas, cocidas y peladas
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharadita de salsa de chile o salsa picante
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ taza de maní

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las remolachas con agua corriente fría.
3. Ponga agua en una olla hasta hervir. Corta los tallos de las remolachas, dejando alrededor de una pulgada de grosor.
4. Coloque las remolachas en la olla con agua hirviendo, cubra y deje hervir a fuego lento durante unos 45 minutos, o hasta que estén tiernas.
5. Mientras se cocinan las remolachas, en un tazón pequeño, combine el jugo de limón, chile o salsa picante, aceite vegetal, sal y pimienta.
6. Cuele las remolachas una vez hechas y colócalas en un recipiente con agua fría. Una vez que esté frío al tacto, corta la raíz y los tallos, luego use las manos para quitar la piel.
7. Enjuague las remolachas y córtelas en trozos de 2,5 cm.
8. Combine las remolachas, los garbanzos, los cacahuets y el aderezo.
9. Guarde los sobros en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 230, Grasas totales 13 g, Grasas saturadas 2 g, Colesterol 0 mg, Sodio 600 mg, Carbohidratos totales 23 g, Fibra 7 g, Azúcares totales 3 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 9 g, Vitamina D 0 %, Calcio 4 %, Hierro 10 %, Potasio 8 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026