

# Ensalada de Remolacha y Garbanzos

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

Información nutricional por porción: Calorías 230, Grasa total 13g, Grasa saturada 2g, Colesterol 0mg, Sodio 600mg, Carbohidratos totales 23g, Fibra 7g, Azúcares totales 3g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 9g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 10%, Potasio 8 %.

## 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. Corte 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 colóquelas en un recipiente con agua fría. Una vez que esté frío al tacto, corte la raíz y los tallos, luego use las manos para quitar la piel.
7. Enjuague las remolachas y córtelas en trozos de 1 pulgada.
8. Combine las remolachas, los garbanzos, los cacahuetes y el aderezo.
9. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu

# Ensalada de Remolacha y Garbanzos

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

Información nutricional por porción: Calorías 230, Grasa total 13g, Grasa saturada 2g, Colesterol 0mg, Sodio 600mg, Carbohidratos totales 23g, Fibra 7g, Azúcares totales 3g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 9g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 10%, Potasio 8 %.

## 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. Corte 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 colóquelas en un recipiente con agua fría. Una vez que esté frío al tacto, corte la raíz y los tallos, luego use las manos para quitar la piel.
7. Enjuague las remolachas y córtelas en trozos de 1 pulgada.
8. Combine las remolachas, los garbanzos, los cacahuetes y el aderezo.
9. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu