

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 folato, que es importante para las mujeres embarazadas, ya que desempeña un papel importante en la prevención de defectos de nacimiento.

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.

Haga una buena selección

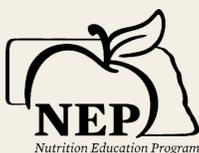
Elija remolachas que sean firmes con pieles suaves y sin manchas dañadas. Las remolachas más pequeñas son más tiernas. Las hojas de remolacha deben ser de color verde y no estar marchitas, dañadas o descoloridas.

¿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

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
MERCADO						✓	✓	✓	✓	✓		



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. Copyright ©2023