

Remolacha



TEMPORADA



PROPIEDADES NUTRICIONALES

Las remolachas son un nutriente poderoso. Son extremadamente altas en antioxidantes, folato, manganeso, vitamina C, vitamina A y potasio. Las hojas de remolacha son ricas en fibra, vitamina K y otros minerales.

ALMACENAMIENTO

Las remolachas de primavera y verano se pueden almacenar en la refrigeradora. Retirar las hojas de los bulbos y guardar aparte. En el otoño, las remolachas sueltas se pueden almacenar dentro de una bolsa plástica en el cajón para verduras. Pueden durar de 1 a 3 meses.

PRESERVA

La remolacha rostizada o macerada se puede almacenar en bandejas de cubitos de hielo. Las remolachas también se pueden encurtir al escabeche para su posterior consumo.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 425 ° F (218 ° C).
2. Enjuagar las remolachas. Si las remolachas están muy sucias, puede remover la cáscara de la remolacha.
3. Cortar las remolachas en rodajas o trozos.
4. Colocar en la bandeja para hornear y engrasar ligeramente.
5. Espolvorear con especias, sal, pimienta.
6. Asar durante 20 minutos, revolver y asar nuevamente por otros 15-20 minutos.

Las remolachas asadas se pueden agregar a ensaladas de otoño, sopas y guisos.

RECETAS DE HDFFA

con remolacha

- Ensalada de remolacha rostizada e hinojo asado
- Tortitas de atún y hortalizas rostizadas

VISITAR [HDFFA .ORG/COOKINGCOUNTS](https://www.hdfffa.org/cookingcounts) O ESCANEAR EL CÓDIGO PARA ENCONTRAR NUESTRAS RECETAS

