

Ensalada de remolachas

- 2 remolachas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1-2 cucharaditas de aceite
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de eneldo o to millo frescos
- Pimienta a gusto

• Corte las hojas de la remolacha, dejando al menos 1 pulgada. Coloque las remolachas en una cacerola de agua hirviendo y cocínelas hasta que estén tiernas, de 15 a 45 minutos, dependiendo del tamaño de las remolachas. Déjelas enfriar un poco, pele las remolachas cocidas y córtelas en rebanadas. Combine los ingredientes restantes en un bol mediano. Mezcle bien. Agregue las remolachas al bol y revuelva suavemente para cubrir las c

• *Rinde de 2 a 3 porciones*

El Alimento Sano Las Comunidades Sanas

El Farmers' Market Nutrition Enhancement Program es financiado por el Estado de Nuevo México; es administrado por el Department of Health, ECHO Inc, El Salvation Army, and Character Kids. El WIC FMNP y New Mexico Connections (estampillas de comida) son financiados por El U.S. Department of Agriculture; son administrados por El New Mexico Department of Health y El New Mexico Human Services Department, respetablemente. Todos los programas son soportados por El New Mexico Department of Agriculture y El New Mexico Farmers' Marketing Association.

Los programas ofrecidos por estas agencias son consecuente con las leyes federales y del estado y regulaciones de no-discriminación, con respecto a la raza, el color, el género, el origen nacional, la religión, la edad, la incapacidad, y la orientación sexual. Si tiene evidencia de incumplimiento informe escribiendole a El Secretary of Agriculture, Washington DC, 20250. Los nombres comerciales son utilizados para simplificar información; ningún respaldo es destinado.

Información de contacto:

- **WIC and Nutrition Enhancement Program: 1-866-867-3124**
- **New Mexico Connections: 1-800-283-4465**
- **New Mexico Farmers' Markets: 1-888-983-4400**

Este folleto es producido para la educación de nutrición y es financiado por El USDA Farmers' Market Promotion Program, PNM Y El New Mexico Farmers' Marketing Association. El material fue adaptado de Washington State University Extension, USDA Food and Nutrition Program, y El Farmers Market Nutrition Program.



320 Aztec St., Suite B
Santa Fe, NM 87501
505-983-4010
1-888-983-4400



*Fresco de la Granja:
Remolachas
(Betabel)*



- Nutrition Enhancement Program
- WIC
- New Mexico Connections

¡Facilitando agregar frutas y verduras frescas a su dieta, mientras apoyamos a los granjeros locales!

¡Pruebe la Diferencia!

Selección y Preparación

Elija remolachas pequeñas a medianas, con cáscara firme y suave que tenga un color de violeta a rojo.

Evite las remolachas blandas o arrugadas, o que tengan cáscara áspera o fofa.

1/2 libra de remolachas rinde de 1 a 2 porciones.

Las remolachas deben mantenerse frías y secas en el refrigerador, y es mejor consumirlas antes de pasadas 2 semanas.

Lave bien las remolachas. Corte las hojas pero deje de 1 a 2 pulgadas de tallo. Las hojas de la remolacha son comestibles, y puede comerlas igual que come la espinaca.

Puede cocinarlas al vapor o comerlas crudas en ensalada.

No pele las remolachas hasta después de haberlas cocinado. Cocínelas tapadas, en agua hirviendo, hasta que estén

tiernas, entre 15 y 45 minutos, dependiendo del tamaño. Déjelas

enfriar un poco y quite la cáscara frotándolas.



Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 taza de remolachas en rebanadas	
Cantidad por porción	
Calorías 30	
	% Valor diario
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Sodio 55 g	2%
Total de carbohidratos 7 g	2%
Fibra dietética 2 g	8%
Azúcares 4 g	
Proteínas 1 g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	6%
Calcio	2%
Hierro	4%
Folato 74 mcg	19%
Potasio 221 mg	

Nutrientes clave

Folato - para sangre sana; las investigaciones sugieren que el folato promueve un corazón y vasos sanguíneos sanos.

Potasio - para mantener niveles de presión sanguínea normales.

Las hojas de la remolacha son muy nutritivas. Tienen alto contenido de vitamina A, calcio, magnesio y especialmente potasio.



NEW MEXICO
FARMERS'
MARKETS

Puré de papas arco iris

- 1/2 libra de papas (1 grande), pelada y en cubos
- 1 taza de verduras peladas y picadas como remolachas, zanahorias, brócoli, calabaza, pastinacas, etc.
- 1/8 taza de agua
- 1/4 taza de leche descremada
- 2 cucharaditas de mantequilla o margarina
- Coloque las papas, las verduras y el agua en una fuente apta para microondas de 2 cuartos, cubierta con envoltorio plástico. Cocine a potencia alta de 8 a 9 minutos, deje reposar 3 minutos. Quite el envoltorio de plástico; agregue leche y mantequilla o margarina.
- Pise con un machacador de papas, dejando la textura vegetal.