



ENSALADA DE JENGIBRE, REMOLACHA/BETABEL Y ZANAHORIA

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E INGREDIENTES

¿Qué son las remolachas?

La remolacha es un tubérculo conocido por su intenso color rojo púrpura, aunque también se encuentra en variedades doradas y rayadas. Es rica en fibra, folato y antioxidantes que favorecen la salud cardiovascular y general. Se puede comer cruda, asada, en jugo o encurtida, aportando nutrición y dulzor natural a las comidas.

Beneficios para la salud de la remolacha

- **Salud del corazón:** Los nitratos mejoran el flujo sanguíneo.
- **Bajar la presión arterial:** Puede ayudar a reducir la hipertensión.
- **Antiinflamatorio:** Rico en antioxidantes protectores.
- **Salud digestiva:** La fibra favorece la digestión.



Escanear
para obtener
una copia
digital.

Dar la vuelta para obtener
más información nutricional.

Receta (para 6 personas)

ADAPTADO/RAM WWW.YUMMLY.COM

Ingredientes

- 4 tazas de remolacha/betabel rallada
- 4 tazas de zanahoria rallada
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de chile poblano picado
- 1 cucharada de jengibre picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. En un tazón grande, combina las remolachas/betabel, zanahorias, cebolla, chile poblano y jengibre.
2. En un tazón pequeño, combina el jugo de limón, el aceite, la mostaza y el cilantro. Vierte sobre la ensalada.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Sirve y disfruta.
5. Guarda las sobras en el refrigerador.

Consejos rápidos

- Ten cuidado al preparar. ¡El jugo de remolacha puede manchar! Usa sal para quitar las manchas de jugo de las manos.
- Agrega remolachas/betabel cocidas y en rodajas a las ensaladas.
- ¡No tires las hojas de remolachas/betabel! Enjuágalas, pícalas y cocínalas en sopas y salteados.



ENSALADA DE JENGIBRE, REMOLACHA/BETABEL Y ZANAHORIA

¡LEA MÁS SOBRE LOS INGREDIENTES SALUDABLES!

Beneficios para la salud de las recetas

La ensalada de remolacha y zanahoria con jengibre es una mezcla colorida de remolacha, zanahoria, cebolla, chile poblano, jengibre, jugo de limón, aceite vegetal, mostaza y cilantro, y sus ingredientes brindan varios beneficios para la salud:

- **Remolacha:** rica en fibra, ácido fólico y antioxidantes que favorecen la salud del corazón y la circulación.
- **Zanahorias:** ricas en betacaroteno y vitamina A para la salud ocular y el sistema inmunológico.
- **Cebolla y poblano:** aportan antioxidantes y compuestos que favorecen el metabolismo y la inmunidad.
- **Jengibre:** contiene compuestos antiinflamatorios que pueden facilitar la digestión.
- **Jugo de lima:** una excelente fuente de vitamina C para el apoyo inmunológico.
- **Aceite vegetal:** agrega grasas saludables que ayudan a la absorción de nutrientes.
- **Mostaza:** ofrece antioxidantes y compuestos que pueden favorecer el metabolismo.
- **Cilantro:** contiene vitaminas y minerales y puede ayudar a la desintoxicación.

En conjunto, esta ensalada aporta fibra, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios en un plato liviano y refrescante que favorece la salud general.

Puntos clave a la hora de elegir y preparar la remolacha

- Para una mejor compra, selecciona una remolacha firme, lisa y de color oscuro intenso.
- Para prepararla, retire las hojas, dejando 2.5 cm de tallo. Lávala frotándola bien.
- Las raíces y la piel de la remolacha se pueden asar, hervir o comer crudas.
- Para mantenerla fresca, separe las hojas de la raíz, guárdela en el refrigerador y consúmla en un plazo de dos semanas.
- La remolacha contiene fibra, que ayuda a mantener la regularidad intestinal.