

Recetas de biococina

BATIDO DE HOJAS DE REMOLACHA

Batido de remolacha manzana y jengibre con restos de huerta

Batido a base de verduras, frutas y un líquido que ayude a diluir la mezcla. Este puede ser agua o algún tipo de zumo o bebida vegetal. El resultado es una bebida espesa, rica en fibra y vitaminas. La mayor parte de recetas suelen presentar un 60% de verduras y un 40% de frutas.

Está compuesto de 4 ingredientes muy completos y nutritivos.

A continuación se indican qué propiedades tiene cada uno de ellos:

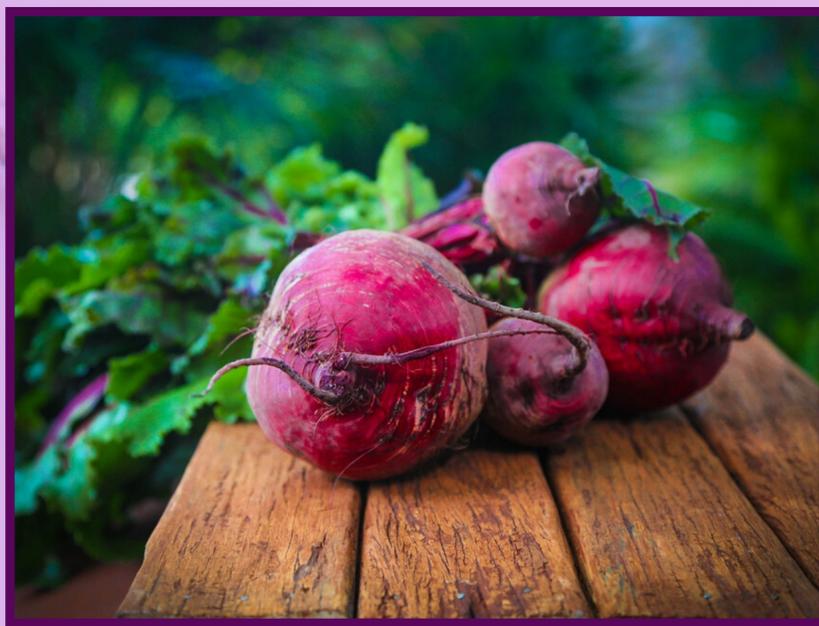


Recetas de biococina

BATIDO DE HOJAS DE REMOLACHA

Remolacha roja

Esta hortaliza es muy rica en betaína, ácido fólico, vitamina C y potasio. También contiene una cantidad apreciable de fósforo. Presenta vitaminas B1, B2, B3 y B6 y los minerales hierro y yodo. Se considera un alimento saludable, que contribuye a reducir la presión arterial. Se recomienda frente al asma gracias a su contenido en vitamina C. La betaína se conoce como agente anticancerígeno. A las personas con tendencia a formar piedras en el riñón, se les recomienda no abusar de su consumo, ya que es rica en ácido oxálico. Para aprovechar todas sus propiedades se recomienda comerla cruda, lo más sencillo es rallada. En la siguiente receta se sirve hervida, lo que reduce parte de su vitamina C, pero sigue conservando el resto de nutrientes casi sin alterar, que le dan esa capacidad preventiva.



Recetas de biococina

BATIDO DE HOJAS DE REMOLACHA

Hojas tiernas de remolacha roja

Las hojas verdes de la remolacha tienen más hierro que las espinacas y son una importante fuente de antioxidantes. Además de proporcionar una gran cantidad de proteínas, fósforo y zinc, son ricas en vitaminas como la B6, la vitamina A, que fortalece el sistema inmunológico y la vitamina K, que participa en la coagulación de la sangre y ayuda a fijar calcio. También contienen magnesio, potasio, cobre, manganeso, y son bajas en grasa y colesterol.



Recetas de biococina

BATIDO DE HOJAS DE REMOLACHA

Jengibre

Raíz de origen oriental cuyo uso es tanto culinario como medicinal ya que entre muchas virtudes destaca su capacidad para mejorar la circulación sanguínea, mejorar la digestión, prevenir gripes y resfriados reforzando el sistema inmunológico. Entre sus propiedades nutricionales cuenta con una alta concentración en fibra y aminoácidos. Contiene valina y leucina con altas propiedades cicatrizantes, ácido ascórbico que lo vuelve un gran antioxidante, aceites esenciales y Omega3. El fósforo, calcio, cromo y vitaminas B y C también forman parte de sus propiedades junto con carotenos y enzimas.



Recetas de biococina

BATIDO DE HOJAS DE REMOLACHA

Manzana

La manzana es una de las frutas más completas y saludables que se conocen por su contenido en hidratos de carbono, vitaminas B, C, E y potasio, siendo muy recomendable ya que el 80% de su composición es agua por lo que resulta una fruta muy refrescante e hidratante.

Es rica en fibra que se encuentra tanto en su piel como en su pulpa, y se compone fundamentalmente de celulosa y pectina, que ejercen una interesante acción sobre la regulación del tránsito intestinal. Destaca también su contenido de potasio, necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular y favorece la función renal.



Recetas de biococina

BATIDO DE HOJAS DE REMOLACHA

Información general

- *Fácil*
- *10 minutos para su elaboración*
- *Para 2-3 personas*

Ingredientes

- *1 remolacha grande o 2 de tamaño pequeño (unos 250g)*
- *2 manzanas golden*
- *15 g de raíz de jengibre fresca y pelada*
- *Zumo de limón. Un limón o limón y medio, sin son pequeños*
- *100 ml de agua*
- *4-5 hojas tiernas y frescas de remolacha*



Recetas de biococina

BATIDO DE HOJAS DE REMOLACHA

Preparación

*Limpiar bien la remolacha.
Se separan las hojas aprovechables
de la raíz.*



Hervir el agua con la remolacha a fuego alto y una vez que haga ebullición bajar el fuego a nivel medio por un lapso de 20–25 minutos. Se recomienda pelar y trocear después de que haya hervido. De esta manera conserva mucho mejor sus pigmentos y su aroma. Una vez hervida conservar el agua del proceso para más tarde.

Exprimir el zumo de limón.



Recetas de biococina

BATIDO DE REMOLACHA

Trocear en pedazos de unos 4 cm la raíz de la remolacha una vez que esté fría. Trocear también las manzanas una vez peladas en dados de unos 4 cm.



Cortar y pelar 15 g de raíz de jengibre fresca y trocearla en pedazos de 2 cm aproximadamente.

Lavar y picar de 4-5 hojas tiernas de remolacha. Normalmente se suelen desperdiciar arrojándolas al cubo de la fracción de orgánica, pero las hojas frescas de remolacha tienen muchas propiedades y un agradable sabor.



Recetas de biococina

BATIDO DE REMOLACHA



En una batidora de mano o de vaso, poner los ingredientes troceados: manzana, raíz y hojas de remolacha y jengibre.

Añadir el zumo de limón y 100 ml de agua resultante del hervido de la remolacha.

Batir durante 3 ó 4 minutos, hasta que quede una mezcla homogénea.



Recetas de biococina

BATIDO DE REMOLACHA

Una vez la mezcla esté a nuestro gusto, solo queda verter el batido en un recipiente.
Servir con una rodaja de limón.



Degustación:

Si se prefiere se puede añadir hielo picado para que resulte más refrescante. El batido de remolacha, manzana y jengibre resulta un combinado sano, refrescante y natural que aporta antioxidantes y vitaminas directamente del huerto a la mesa.

Solo queda disfrutar del resultado ¡Buen provecho!