



La hortaliza del mes

Remolacha

PARTES COMESTIBLES:

Raíz y hojas

¿COMO NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

- Es un alimento con un moderado contenido calorico. **Después del agua, los elementos más abundante son las proteínas.**
- En cuanto a los hidratos de carbono, éstos son en su totalidad azúcares. La remolacha es **una de las hortalizas con un valor de sacarosa más alto**, junto con las zanahorias.
- Es un alimento también rico en vitaminas, sobretodo **folatos (vitamina B9) y vitamina C**, el 28% y 21% respectivamente, de la ingesta diaria recomendada.
- Es una hortaliza con un importante aporte de minerales, sobre todo de **potasio** y, aunque en menor medida, de hierro, magnesio y fósforo.
- No nos olvidemos de las **fibras**, de las cuales es muy buena fuente al proporcionarnos entre el 11% y el 15% de las recomendadas al día.
- **Las hojas** (cocinadas) son una buena fuente de **vitamina A**, muy importante para el mantenimiento del sistema inmunitario y para la vista.





La hortaliza del mes

Remolacha

¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

- **Las remolachas se cultivan durante todo el año**, aunque en España son más comunes en otoño-invierno. Al cosechar las remolachas tenemos que tener cuidado con no dañar sus raíces. Podemos cortar las hojas (dejando unos 2cm de tallo) y almacenarlas en la nevera durante una semana.
- Las hojas tiernas y las remolachas recogidas antes de su completa maduración, **se pueden comer crudas**, en ensaladas o como acompañamiento de otros platos.
- Estas raíces se prestan a muchos usos culinarios: además de crudas, **podemos hervirlas y preparar una crema, asarlas o freírlas** con otras verduras.
- Si las asamos, **es importante lavarlas cuidadosamente sin romper la piel** para que no pierda humedad (y nutrientes). Luego, las podemos asar en un horno caliente y, una vez enfriadas, les quitaremos la piel sin problemas.
- Si las queremos hervir o freír, después de lavarlas, las pelamos y cortamos según nos diga la receta.

