

# Ensalada de remolacha fría o caliente

Source: The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival, Dr. Neal D. Barnard; Jennifer Reilly, dietista licenciada

El pigmento que les da a las remolachas su profundo color carmesí, y hace que esta ensalada sea tan maravillosa, es un agente potente para combatir el cáncer.

## About the Recipe

**36 Calories · 1 g Protein · 1.1 g Fiber**

## Ingredients

***Makes 3 Servings***

- 3 remolachas/betabel medianas
- 1 1/2 cdas / 22 ml jugo de limón
- 1 cda / 15 ml vinagre de manzana
- 1 cda / 15 ml jugo de manzana concentrado
- 1 cdta / 3 g mostaza en polvo
- 1/2 cdta / 0,5 g eneldo

## Directions

1. Lavar y pelar las remolachas. Cortar cada remolacha por la mitad, y cada mitad en cuatro gajos. Para evitar manchar su tabla de cortar, colocar una toalla de color oscuro o toallas de papel debajo de la remolacha.
2. Cocinar al vapor sobre agua hirviendo hasta que estén tiernas al perforar con un tenedor, de 15 a 20 minutos.
3. Mezclar el jugo de limón, el vinagre, el jugo de manzana, la mostaza y el eneldo en un tazón de servicio. Agregar las remolachas y mezclar.
4. Servir caliente o fría. &nbsp; Almacenar las sobras de la ensalada en el refrigerador en un recipiente cubierto. Se conservará hasta por 3 días.

# Nutrition Facts

*Por porción*

**Calorías:** 36

**Grasas:** 0.2 g

**Grasas saturadas:** 0 g

**Calorías provenientes de grasas:** 4.9%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 1 g

**Carbohidratos:** 8.4 g

**Azúcar:** 7 g

**Fibra:** 1.1 g

**Sodio:** 61 mg

**Calcio:** 15 mg

**Hierro:** 0.6 mg

**Vitamina C:** 4 mg

**Betacaroteno:** 21 mcg

**Vitamina E:** 0.1 mg