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.   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