

Remolachas Encurtidas en el Refrigerador de Forma Fácil

4 Porciones

Las remolachas contienen vitamina C, la cual ayuda a sanar cortes y heridas. También son una buena fuente de fibra, la cual ayuda a mantener la función intestinal. Las remolachas también contienen ácido fólico, que es importante para la producción de glóbulos rojos, la prevención de enfermedades y la prevención de defectos del tubo neural (defectos congénitos).

- 1 taza de vinagre de sidra de manzana
- ½ taza de agua
- ¼ taza de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- 1 rama de canela
- ½ cucharadita de clavos enteros
- 2 taza de remolachas en rodajas cocidas O una lata de 16 onzas de remolachas en rodajas, escurridas



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una cacerola mediana, combina el vinagre, el agua, el azúcar, la sal, la canela y los clavos. Lleva a ebullición.
3. Agrega las remolachas en rodajas y cocina a fuego lento durante 3 minutos.
4. Transfiere cuidadosamente las remolachas y el líquido a un frasco de conservas limpio o a un recipiente de vidrio con tapa hermética. Desecha la rama de canela.
5. Cierra bien el frasco y transfíerelo al refrigerador. Refrigerar durante la noche antes de servir.
6. Escurre antes de servir. Sirve en un sándwich, wrap, ensalada, tabla de embutidos o como guarnición.
7. Guarda las sobras en un frasco de vidrio o recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro semanas.

Información nutricional por porción (¼ taza): Calorías 50, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 1105mg, Total de carbohidrato 10g, Fibra dietética 1g, Azúcares 9g, Azúcares añadidos 6g, Proteína 0g, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 0%, Potasio 2%.