



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 transfiérelo al refrigerador. Refrigera durante la noche antes de servir.
- 6. Escurre antes de servir. Sirve en un sándwich, wrap, ensalada, tabla de embutidos o como quarnición.
- 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%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.







