

## Extensión

Octubre  
de 2012  
Newsletter

Visite la página de Web de  
Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

## ¡Nada como las remolachas para dar color, sabor, nutrición y diversión!

*Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe*

Es divertido probar nuevos alimentos con los niños; aunque usted nunca puede predecir sus reacciones. Es probable que un día ellos coman solo algunos alimentos, rechazando cualquier cosa nueva. Al siguiente día ellos pudieran descubrir algo nuevo que añadir a la lista de sus cosas favoritas. ¿Ha pensado en probar las remolachas? Están llenas de color, sabor y nutrientes. Los antioxidantes naturales en las remolachas, y otras frutas y verduras, ayudan a mantener nuestros cuerpos en la mejor forma. El tratar nuevos alimentos y/o alimentos ya conocidos en nuevas presentaciones, ayuda a ampliar la variedad de nutrientes que se consumen. Las remolachas tienen bajos niveles de sodio o calorías, además de no contener grasa. Ellas son una buena fuente de folato y de vitamina C y tienen una alta cantidad de fibra. ¡Un increíble paquete!

### Cómo elegir remolachas frescas

Elija remolachas frescas que tengan una superficie lisa. Las hojas son comestibles, así que asegúrese que no estén marchitas, si aún se encuentran en la remolacha.

Las hojas de la remolacha deben ser consumidas tan pronto como sea posible o en tan solo unos cuantos días. Guarde las hojas en bolsas plásticas en el refrigerador. Las remolachas que ya estén sin hojas pueden ser guardadas en una bolsa plástica en el refrigerador por hasta 3 semanas.

### Para cocinar remolachas frescas:

Las remolachas frescas pueden ser hervidas, cocinadas, asadas, cocidas en el horno de microondas o al vapor. Talle cuidadosamente y enjuague. Deje en la remolacha unos 2,5 cm de los tallos de las hojas y las extensiones de la raíz. No corte ni pele las remolachas si van a ser cocinadas en líquido. Si se cortan, las remolachas “sangrarán” jugo rojo y nutriente dentro del líquido donde se estén cocinando. Pele y recórtelas después de cocerlas. Use toallas de papel o guantes para que no le manchen las manos.

- |              |   |
|--------------|---|
| Hierva -     | Hierva a fuego lento entre 20 - 40 minutos, o hasta que se suavicen.  |
| Hornee -     | Envuelva en papel aluminio, hornee a 176,6 °C (350 °F) de 1,5 a 2 horas, o hasta que se suavicen.   |
| Microondas - | Ponga 453g de remolachas enteras en un plato para microondas con ¼ de taza de líquido. Cubra y cocine entre 10 y 12 minutos, o hasta que se suavicen. |

### Para elegir remolachas enlatadas:

Elija remolachas enlatadas con niveles bajos de sodio o sin él. Se encuentran remolachas enlatadas en una variedad de formas, como por ejemplo en rebanadas o en rodajas julianas.



## Hablemos

Debido al sabor mediano e intenso color, el añadir remolacha a los alimentos favoritos puede ser bastante fácil para los aventureros niños. Las remolachas pueden hacer que los alimentos sean más divertidos, así como más nutricionales. Si usted no tiene tiempo para cocinar remolachas frescas, abra una lata de remolachas y deje que los niños se diviertan. Un poco de jugo de remolacha en uno de los batidos favoritos de los niños es como si se le añadiera un poco de colorante natural. Incluya a los niños en las discusiones de la importancia de comer una gran variedad de alimentos saludables. Pídale a los niños que proporcionen ideas de varias formas en las que se podría añadir remolachas a sus alimentos favoritos. Luego ponga a prueba las dos ideas más interesantes. (Sugerencias: Añada ½ taza de puré de remolachas a los pastelillos, panqueques u otros bocadillos por el estilo. Añada rodajas julianas de remolacha a la ensalada, sopa o albondigón favoritos.)

**Advertencia: El jugo de remolachas puede cambiar el color de los orines y de la heces a un color anaranjado, rosado o rojo. Asegúrese de comunicárselo a su familia antes que ellos piensen que hay algo mal con su organismo. ¡Por el otro lado, comer remolachas añade diversión!**

## Receta para la salud

### Remolachas asadas y otras verduras de raíz:

Sirve 4-6

#### Ingredientes:

- 1 cebolla, en cuartos y con capas separadas
- 1 papa blanca mediana, pelada (opcional), cortada en cubos de 1,2 cm
- 1 camote de tamaño medio, pelado, cortado en cubos de 1,2 cm
- 3-4 remolachas frescas medianas, peladas, cortadas en cubos de 1,2 cm
- Aerosol vegetal para cocinar
- 4 cucharadas de aceite vegetal, dividido
- 1 cucharadita de sal, dividida



#### Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 218 °C (425 °F)
2. Cubra un contenedor para hornear con papel aluminio y rocíe con el aerosol vegetal para cocinar. Con una hoja extra de papel aluminio, construya un contenedor para poner las remolachas en cubos. Cubra el contenedor creado con aerosol vegetal y colóquelo encima del contenedor para hornear.
3. Retire la capa seca exterior de las cebollas. Corte en cuartos y separe las hojas.
4. Combine las hojas con una cucharada de aceite y con ¼ de cucharadita de sal. Coloque en el contenedor para hornear.
5. Lave, talle, pele y corte en cubitos la papa blanca y el camote.
6. Combine la papa blanca y el camote con dos cucharadas de aceite y con ½ cucharadita de sal. Coloque en el contenedor para hornear.
7. Lave, pele y corte en cubitos las remolachas. Cuidado, el jugo de la remolacha puede manchar las manos, la tabla de corte o el mostrador.
8. Hornee, sin cubrir, por entre 25 ó 30 minutos o hasta que las verduras se suavicen y las orillas estén un poco cafés. ¡Disfrute!