



# LA REMOLACHA

*Cruda, cocida, asada o en jugo*

**SIEMPRE COLORIDA, SIEMPRE NUTRITIVA**



*Nutritivo • Delicioso • Wisconsin*





Si desea más información,  
visite FoodWise en  
[go.wisc.edu/foodwise](http://go.wisc.edu/foodwise)

Facebook  
@foodwiseUWEX

Siga y comparte usando  
#WIHarvestoftheMonth



**FOOD WISE**  
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

# iRemolachas en casa!

## Puré colorido de remolachas y papas

Coloque 3 papas medianas en cuadritos, ½ libra de remolachas en cuadritos y ¼ de taza de agua en un plato para microondas y cubra con una tapa o papel plástico. Cocine en el microondas a máxima potencia hasta que estén suaves (unos 10-12 minutos). Retire la tapa. Agregue ½ taza de leche descremada y 1 cucharada de mantequilla o margarina (opcional). Utilice un machacador de papas y hágalo puré (los niños pueden ayudar a machacar).

## Diversión en familia: Haga una degustación de remolachas

- En el supermercado, busque remolachas frescas y remolachas en lata.
- Prepare las remolachas frescas en el microondas, tal como se describe en la receta anterior.
- Pruebe una rebanada de remolacha fresca y una rebanada de remolacha de lata.
- ¿En qué son iguales o en qué son diferentes?
- ¿Tiene su familia una favorita?

---

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. La financiación de esta publicación fue posible gracias al Servicio de Comercialización Agrícola (AMS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mediante la subvención AM200100XXXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.