



# LA REMOLACHA

*Cruda, cocida, asada o en jugo*

**SIEMPRE COLORIDA, SIEMPRE NUTRITIVA**



*Nutritivo • Delicioso • Wisconsin*



La cosecha  
del mes  
en Wisconsin



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

Facebook  
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando  
#WIHarvestoftheMonth



# 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?

---

La educación FoodWise está financiada por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición - EFNEP. La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal.