

Remolachas y Huevos Encurtidos

Tipo de Receta: Plato para acompañar

La receta hace: 3

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 1 hora

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 frasco grande con tapa que cierre bien
- 1 T vinagre de sidra de manzana
- 1 T jugo de manzana
- 1 Cda azúcar
- ½ ctda sal
- ½ ctda pimienta negra
- 4 o 5 remolachas/betabeles medianos frescos, pelados y cortados a la mitad
- 3 huevos duros, pelados



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Ponga el vinagre, el jugo de manzana, el azúcar, la sal y la pimienta en el frasco.
3. Hierva las remolachas con la piel por 45 minutos o hasta que las remolachas estén blandas. Reserve 1 taza del agua de la remolacha.
4. Añada la taza del agua de la remolacha al frasco.
5. Ponga la tapa y agite bien.
6. Corte la remolacha en trozos pequeños.
7. Agregue las remolachas y los huevos al frasco y cierre la tapa.
8. Refrigere por 2 días antes de servir.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 T

Cantidad por Ración

Calories 200	Calorías de Grasa 40
%Valor Diario*	
Grasa Total 4 g	6%
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 180 mg	60%
Sodio 240 mg	10%
Carbohidrato Total 37 g	12%
Fibra Dietética 3 g	12%
Azúcares 20 g	
Proteína 8 g	
Vitamina C 8%	
Calcio 2%	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 3.0

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station