

¿Vivís en el hemisferio sur?

Remolacha, coliflor, caqui

Plan Semana²⁴

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.





Remolacha, zapallito, cereza





Sopa remolacha con pan naan de garbanzos



Sopa remolacha con pan naan de garbanzos





Terrina de remolacha con hojas de otoño



Ensalada de trigo burgol y damascos





Guisado de carne con trigo burgol



Albóndiga de carne con arándanos





Medallón de remolacha con ensalada de hojas verdes



Medallón de remolacha con ensalada de hojas verdes





Sopa de garbanzos con pan de remolacha



Fideo con raíces

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena. Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo, más un producto menos utilizado para que te animes.















Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.





Para preservar su color es ideal utilizarla cruda o cocida al horno entera. La cocción en liquido tiende a dañar las células y a extender los pigmentos. Lo ideal es cocinarla con su piel y retirar la piel después de cocidas.

Se utiliza en su totalidad: raíz, tallo y hojas. La raíz es lo que conocemos como remolacha propiamente dicha. La piel, una vez cocida también se puede aprovechar como chips con un corto tostado en el horno. El sabor de la remolacha se acompaña muy bien con aceto, hierbas frescas y quesos, el de cabra con preferencia. El aceite de oliva le va perfecto y el chocolate marida increíble con ella.

Nos animamos a la remolacha?

















Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.





NutriTIP

Por Romina Sanchez

Esto hace de la remolacha la aliada perfecta en casos de anemia. Gracias a su gran cantidad de folatos (ácido fólico) vitamina B9, vitamina que solo se encuentra en los vegetales y que es fundamental a la hora de producir glóbulos rojos.

Como consejo, a la hora de sintetizar mejor el hierro es recomendable mezclar este alimento con otro que contenga vitamina C para así aumentar la biodisponibilidad del hierro (por ejemplo, añadiendo unas gotas de zumo de limón a la remolacha u otro alimento rico en hierro).

Por lo contrario y aunque suene contradictorio, no se recomienda su consumo junto al de otros alimentos ricos en hierro en casos de anemia, puesto que los unos a los otros se "robarían" minerales y harían efecto contrario, lo recomendable es consumirla junto a alimentos ricos en calcio para evitar así estos efectos indeseados.

También interesante su consumo en mujeres con menstruaciones abundantes, durante el embarazo o en recién paridas, donde el aporte de hierro es aún más necesario.

Alimento cardiosaludable, rico en fibra, antioxidantes, potasio, vitaminas del grupo B (no B-12 ojo), nos beneficia a la hora de disminuir el colesterol, reduce la hipertensión y nos limpia las arterias, reduciendo la posibilidad de accidentes cardiovasculares como infartos o ictus.

La remolacha es muy digestiva y además posee efecto prebiótico lo que ayuda a mejorar la flora intestinal, por lo que estamos también ante un alimento muy digestivo recomendado incluso en casos de enfermedad intestinal como colon irritable, colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn.

Rica en hidratos de carbono estamos ante un alimento energético, con calorías fácilmente asimilables. su gran contenido en oxalatos hace que se limite el consumo en personas con tendencia o diagnosticadas de cistitis,, cálculos en riñones, cólicos nefríticos o enfermedades renales.

Si querés saber más de Romina ¡visitá su web! www.rominasancheznutricion.com/









