

Ensalada de Remolacha

La remolacha o betabel es un vegetal de raíz altamente nutritivo. Son una excelente fuente de vitaminas y minerales (ácido fólico, manganeso, hierro, fósforo, cobre y potasio). También son ricas en antioxidantes y compuestos fitoquímicos como las **antocianinas -betacianinas** (un pigmento que **contrarresta el crecimiento de células cancerígenas** principalmente de piel, pulmón y colon) y **betaína** (ayuda a **prevenir el hígado graso y eliminar toxinas** de éste, además de reducir la homocisteína disminuyendo así los problemas cardiovasculares). Son **ricas en fibra soluble** dietética (pectina, que **reducen los triglicéridos y el colesterol LDL-malo**), bajas en grasa, en colesterol y en calorías, sin embargo, **tienen el mayor contenido de azúcar de todos los vegetales**, de modo que son relativamente altas en carbohidratos. Evita comprar remolacha de bote, ya que suele tener azúcar añadido, mejor utiliza fresca cocida con su piel o cocida envasada al vacío. Al ser rica en **oxalatos**, no se recomienda su consumo en personas con tendencia a la formación de **cálculos renales** de oxalato-cálcico.

INGREDIENTES:

- 250g Remolacha cocida
- 50g Rúcula
- 1 Naranja
- 2 Nueces troceadas
- 1 Cucharada aceite oliva
- ¼ Cucharadita eneldo
- Una puntita Mostaza de Dijon
- ½ Cucharadita sirope de agave (opcional)

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Lavar la naranja y rallar fina un poco de su piel (la utilizaremos para la vinagreta)
2. Pelar la naranja al vivo (sin dejar nada de blanco)
3. Encima de un bol, ir sacando los gajos (retirando las membranas entre gajo y gajo), el zumo que suelte lo utilizaremos para hacer la vinagreta. Una vez sacados todos los gajos, estrujar la carcasa resultante, de después de retirar los gajos de la naranja, para extraer el zumo.
4. Preparar la vinagreta de naranja: agregar al bol del zumo, un poco de ralladura, la mostaza, aceite, eneldo y sirope de agave (sólo si la naranja no era muy dulce), batir enérgicamente con unas varillas hasta que se ligue la vinagreta.
5. En un plato, esparcir las hojas de rúcula, remolacha y gajos de naranja, aderezar con la vinagreta y decorar con unos trocitos de nuez.