

Remolacha con Ajo y Nueces

Ingredientes:

Sirve 6-8

- 2 libras de remolacha roja y dorada (alrededor de 6-8 de tamaño mediano)
- Si las verduras están en buenas condiciones, excepto para decorar o ensalada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6-8 dientes de ajo, pelados y finamente picados
- 3/8 taza de nueces, picadillo
- Cucharada de jugo de naranja recién exprimido
- 1/8 cucharadita de sal rosa del Himalaya
- 1/4 taza de cilantro fresco picado o judías verdes para decorar



*VEGANO



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 Cup (176g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 18g	6%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 13g	
Protein 4g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 20%
Calcium 4%	Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Indicaciones:

1. Precalienta el horno a 400 grados. Lave las remolachas, envuélvalas individualmente en papel de aluminio y colóquelas en una hoja de galletas. Hornea durante 45-60 minutos, hasta que se ablande y prueba con un cuchillo fino que perfora la remolacha con poca resistencia. Las remolachas más pequeñas se cocinan más rápido, así que retíralas mientras cocinas las más grandes por más tiempo.
2. Deje que las remolachas se enfríen hasta que pueda manejar cómodamente. Despegue las pieles con un pequeño cuchillo de corte, manipule con una bolsa de plástico o guantes para evitar manchas temporales en las manos. Cortar remolacha en rodajas de 1/4" o más gruesas quedges.
3. Aderezo: Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo. Cuando el aceite esté caliente, agregue el ajo y las nueces, luego cocine hasta que comiencen a cambiar de color o aproximadamente 4 minutos. Mezclar en jugo de naranja y espolvorear con sal al gusto.
4. Coloque las remolachas en colores alternas y rocíe un aderezo caliente en la parte superior, o bata las remolachas con el aderezo. Decorar con cilantro, o hojas de remolacha picadas para el color.

Notas:

Pelar las remolachas después de cocinarlas mantiene más y sabor a humedad en el interior. Algunas personas prefieren no pelar la remolacha, pero el esquí puede ser duro o masticable.