

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

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.



Esta imagen representa una porción.

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

FK= 3.0