Hortalizas de raíz

Colorido, saciante y naturalmente nutritivo.



Puede añadir sabor, color, fibra y nutrientes a las comidas diarias a un precio asequible.

Ejemplos

Zanahorias	Yuca, apio
Remolachas	nabo,
Batatas Papas	cebollas, ajo,
Chirivías Nabos	alcachofas de
Suecos	Jerusalén,
Rábanos	jícama, ñame

Batido de zanahoria y mango para fortalecer el sistema inmunologico

Ingredientes:

- ½ taza de zanahorias cocidas y enfriadas
- (o zanahorias frescas finamente ralladas)
- 1 ¼ taza de cubos de mango congelado
- 1 clementina pequena pelada o rodaja de naranja
- ¼ taza de yogur griego natural o de vainilla
- 1 taza de leche de su eleccion

Como prepararlo: Anade todos los ingredientes a una batidora de alta velocidad. Bate hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Vierte y sirve.

Palitos crujientes de jicama con lima

1. Pele la cascara exterior dura o la jicama cruda.

Cortar la pulpa blanca y crujiente en tiras del tamano de un dedo.

2. palitos de tamano.

Mezclar con un chorrito de lima fre

Anade una pizca de sal

¡Prima!

Tiene el aspecto y la textura crujiente de una manzana o una patata frita, ¡pero su sabor es ligeramente dulce y refrescante!

¿Por qué incluirlos?

- El agua y la fibra que contienen las hortalizas de raíz pueden ayudar a que las comidas resulten más saciantes.
- La fibra favorece una digestión regular y puede ralentizarla, lo que ayuda a reducir los aumentos bruscos de azúcar en sangre después de las comidas.
- **Raíces naranjas y amarillas: El pigmento naranja de las zanahorias y los boniatos es el betacaroteno, que se convierte en vitamina A. Esta vitamina contribuye a la salud de la vista y la piel, y ayuda a combatir los gérmenes del resfriado.**
- ***Raíces rojas y moradas: Estos pigmentos son potentes antioxidantes que, junto con otras vitaminas, ayudan a controlar la presión arterial y a mantener la salud del corazón.***
- Contienen vitamina C, que actúa como antioxidante. Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a curar cortes, raspones y moretones. Favorece la absorción del hierro de origen vegetal.
- Contienen folato, que ayuda al cuerpo a construir y reparar sus células, lo que contribuye a un crecimiento fuerte. Consumir suficiente folato previene defectos del tubo neural durante el embarazo.
- Las hortalizas de raíz como las alcachofas de Jerusalén, la raíz de achicoria, las cebollas y el ajo están repletas de fibra prebiótica que alimenta las bacterias beneficiosas del intestino.

Formas sencillas de comer más



1. Consejos prácticos sobre alimentación

Procure que haya variedad de colores: mezcle zanahorias o batatas naranjas, remolachas rojas, patatas blancas y tubérculos morados cuando estén disponibles.

Conserva la piel cuando sea apropiado: lava bien las patatas, las zanahorias o las chirivías: la piel puede aportar textura y fibra.

Elige un método de cocción: asar, hornear, cocinar al vapor, freír con aire o saltear en lugar de freír en abundante aceite.

Realza el sabor sin exceso de sal: prueba con aceite de oliva, ajo, hierbas aromáticas, pimienta, limón, vinagre, comino, pimentón o romero.

Preparación anticipada: asa una bandeja de tubérculos variados para preparar boles de cereales, ensaladas, sopas, tortillas y almuerzos para llevar durante la semana.

2. Ideas de cocina: desde crudo hasta puré



Crudo:

Ralle zanahorias, remolachas, rábanos o apio nabo para ensaladas y ensaladas de col; sirva los rábanos con hummus.

Asado:

Mezclar zanahorias, remolachas, nabos, chirivías y cebollas cortadas en cubos con un poco de aceite y hierbas; asar hasta que estén tiernas y doradas.

Horneado:

Hornea patatas o boniatos y cúbrelos con judías, yogur griego, salsa, verduras o hierbas aromáticas.

Cocido al vapor o hervido:

Cocine las zanahorias, los nabos o la colinabo hasta que estén tiernos; sazone con limón, pimienta y hierbas.

Salteado:

Corta en espiral o ralla la batata, la remolacha o el apio nabo para obtener una guarnición rápida en la sartén.

Sopas y guisos:

Añade patatas, zanahorias, chirivías, nabos o yuca para darle cuerpo y sabor.

Triturado o en puré:

Mezcla zanahorias, batatas, remolachas, chirivías o apio nabo para incorporarlos a sopas, salsas, aderezos o guarniciones suaves.

Fórmula sencilla para tostar la raíz

Corta las verduras en trozos de tamaño similar, mézclalas con un poco de aceite y condimentos, y ásalas a 200-220 °C hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, dándoles la vuelta una vez.

Las hortalizas de raíz pueden ser crujientes y crudas, caramelizadas en el horno o suaves en forma de puré.