

## Asunto: Boletín informativo de junio

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En junio (y durante todo el año), puede encontrar remolachas en el supermercado. Las remolachas son una hortaliza con hojas de color púrpura rojizo oscuro (aunque a veces también puede encontrar remolachas amarillas o anaranjadas). Cuando compre las remolachas, elija las que sean consistentes y tengan la piel suave. Si todavía tienen las hojas, asegúrese de que estas no estén marchitas (aunque puede saltearlas y comerlas también). Las remolachas más pequeñas son más blandas y dulces.

Para almacenar las remolachas, retíreles las hojas y deje aproximadamente una pulgada de los tallos. Use las hojas como verduras de hoja: crudas o cocidas. Almacene las raíces en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta 3 semanas. Lave la remolacha antes de cocinarla. Las remolachas son naturalmente libres de grasas, bajas en sodio y una muy buena fuente de cobre y manganeso. Comer frutas y verduras de diversos colores le asegura obtener una variedad de nutrientes, y las remolachas tienen sin duda un color único y brillante.

Las remolachas son versátiles:

- Hiérvalas y agréguelas a alimentos horneados en lugar de calabaza o batata para obtener un rojo bien intenso.
- Áselas y cómalas calientes o frías como ingrediente para las ensaladas.
- Saltee las verduras para obtener una guarnición deliciosa.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan las remolachas:

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/sauteed-beet-greens>

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/leaf-finger-salad>

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/easy-beet-salad>

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/beet-and-tomato-soup>

<https://snapedny.org/recipes/roasted-beet-salad/>

Incluso puede agregarlas a diferentes postres; consulte esta receta del pastel red velvet en la que el color proviene de las remolachas: <https://www.food.com/recipe/red-velvet-beet-cake-531170>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.