

Betabeles rostizados con vinagreta de lima

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 10 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 betabeles grandes
- 2 cucharadas aceite
- 1/4 taza agua
- 1/2 taza jugo de limón
- 1/4 taza azúcar
- 2 cucharadas mostaza
- 1/4 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta
- 1 cucharadita vinagre
- 2 cucharaditas cebolla roja, picada en cuadritos
- 1 taza aceite de oliva, vegetal o canola
- 1/4 taza zanahorias ralladas

PREPERACIÓN

1. Precalienta el horno a 350°F. Esparce 2 cucharadas de aceite sobre los betabeles. Póngalas en una bandeja para hornear y cocine por 1 hora. Chequee que estén tiernas pinchando un cuchillo en el centro de cada betabel. Si puede quitarlo fácilmente, los betabeles están cocidas. Si no, cocínelas 15 minutos más antes de chéquelas otra vez.
2. Déjelas enfriar, y después, pele y corte en cubitos.
3. Para hacer la vinagreta, mezcla agua, jugo de limón, azúcar, mostaza, sal, pimienta, vinagre y cebolla roja. Añada una taza de aceite despacito mientras mezclas la vinagreta.
4. Añada betabeles a la vinagreta asegurando que todas estén totalmente cubiertas. Marínelas por 2 horas.
5. Añada zanahorias a los betabeles. Drena la vinagreta de los betabeles y zanahorias en un recipiente y guarde para usar en una ensalada. Sirve inmediatamente o refrigere por unas días.



Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta con 2/3 de la vinagreta drenada antes de marinar

Calorías	245
Grasa total	18 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	0 mg
Sodio	195 mg
Carbohidratos	23 g
Fibra	6 g
Azúcar	13 g
Proteína	2 g
Proteína	3 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository