

El minuto de Mayo Clinic

Ventajas de la remolacha

VIDEO	AUDIO
	Todavía no sale del mercado,
Jen Welper	“Voy a cortarlas en palitos...”
	pero la chef ejecutiva Jen Welper ya está pensando cómo preparar estas remolachas.
Jen Welper	“...los palitos de remolacha tienen un sabor apenas picante”.
	De vuelta en la cocina y después de cocerlas al vapor durante 40 minutos...
Jen Welper	“Eso hace muy fácil pelarlas”
	...Welper las pela para revelar su bello color rojo intenso interior.
Jen Welper	“El color rojo contiene muchos antioxidantes”.
Gráfico: Vitamina C Potasio Manganeso	Estas remolachas tienen mucha vitamina C, potasio y manganeso.
Título: Jen Welper Chef ejecutiva Programa para Vida Sana de Mayo Clinic	“Otra ventaja es que llenan porque son densas”, añade Welper.
	Las remolachas son tubérculos con mucha fibra y sabor terroso.
	<i>El sonido de picar tomillo.</i>
	Welper las sazona con tomillo fresco picado, aceite de oliva, sal y pimienta, antes de asarlas por 15 minutos.
Jen Welper	“¡Ay, cariño!”
	Sobre arúgula y adornadas con queso feta, son un delicioso hallazgo del mercado agrícola.

Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jeff Olsen.