

REMOLACHA ROJA

El superalimento que mejora tu resistencia

La remolacha es una hortaliza muy común en la dieta mediterránea que es capaz de aumentar la absorción de oxígeno en las células, por lo que es muy conocida como reconstituyente sanguíneo. También contiene altas cantidades de fibra, ácido fólico, potasio, manganeso y algo de hierro y vitamina C.

Las remolachas se pueden comer crudas o cocidas, y en la antigüedad no solo se consumía la raíz, también las hojas.

Tanto la remolacha roja como la remolacha blanca son muy ricas en almidón y azúcar, no obstante, la primera resulta mucho más sabrosa, por lo que tradicionalmente se ha reservado la remolacha blanca para la producción de azúcar.

Propiedades

> Contiene betaína, sustancia detoxificadora, regeneradora y protectora para el hígado, que ayuda a eliminar las toxinas producidas por el entrenamiento intenso.

> Tiene un elevado contenido en fibra que previene el estreñimiento y contribuye a un efecto de saciedad que nos ayuda en las dietas de pérdida de peso.

> Su contenido en ácido nítrico –un potente vasodilatador– puede ayudarte a controlar la hipertensión.

> Baja en calorías, aporta unas 43 calorías por 100 g, que proceden

fundamentalmente de los hidratos de carbono.

> Contiene potasio, que ayuda a equilibrar la ingestión de sodio demasiado elevado frecuentemente en nuestra dieta- y por tanto mejora nuestra salud cardiovascular.

> Muy rica en antioxidantes que ayudan a reponernos de los entrenamientos y previenen el envejecimiento celular.

> La antocianina que le proporciona su color rojo intenso reduce los efectos cancerígenos de algunos tipos de toxinas que pueden provocar tumores de hígado.



→ ¿SABÍAS QUE...?

No debes preocuparte si tus heces son rojizas al día siguiente de haber comido remolacha. El intenso color de esta hortaliza es capaz de resistir todo el proceso digestivo. Por eso, comer remolacha es un buen truco para saber cómo va tu digestión... si el rojo tarda más de un día en aparecer, debes tomar más frutas, verduras, cereales integrales y frutos secos.



¿Qué comemos hoy?

Polo detox de naranja y remolacha roja

Tras una cena o un exceso navideño, nada mejor que un tentempié ligero y sencillo de preparar que te ayude a limpiar tu organismo.

¿QUÉ NECESITO?

Para el zumo detox

- 20 g de brécol
- 10 g de albahaca fresca
- 30 g de remolacha
- 50 g de zanahoria
- 100 g de naranja

¿TIENE DEMASIADO AZÚCAR?

Aunque la remolacha blanca es junto a la caña de azúcar el vegetal más comúnmente utilizado para extraer esos adictivos "polvos dulces", el contenido en azúcar de la remolacha roja es menor (unos 8 g por cada 100 g de remolacha roja, menos que una manzana). Además, esos azúcares se encuentran mezclados con un gran contenido en fibra, lo que baja su índice glucémico y convierte a la remolacha en un alimento saludable, apto para personas diabéticas o que necesitan bajar peso, especialmente cuando se come en crudo, como es el caso de nuestra receta.

¿CÓMO SE HACE?

Preparar estos polos no puede ser más sencillo. Pon todos los ingredientes juntos en la licuadora para obtener su jugo. Échalo en una cubitera de esferas y cuando haya comenzado a solidificar, clava un palo de brocheta en cada esfera.

¿QUÉ ME APORTA?

Se trata de una receta muy hidratante (perfecta si te cuesta beber suficientes líquidos durante el invierno), que aporta fibra dietética, vitaminas B1 y B6, potasio y manganeso. Y es muy rica en vitamina A, vitamina C, vitamina K y ácido fólico.

Una ración de 53 g te aporta:

91.7 KCAL 1% CDR
Carbohidratos 4.9g / 2% CDR
Fibra 0.8g / 3%
Grasas 0.1g / 0%
Proteínas 0.6g / 1%
Agua 46.6g
Vitamina A 2310 UI / 46%
Vitamina C 18.5mg / 31%
Vitamina K 17.7mcg / 22%
Folatos 23.0mcg / 6%
Calcio 15.1mg / 2%
Manganeso 0.1mg / 4%

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2000 calorías al día.

Hemos pedido prestada esta receta a "Sport Cooking", una revista de cocina para deportistas con las mejores recetas de los chefs Paco Rancero, José Luis Estevan y Joaquín Felipe.

