BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ
DESDE 2001

PURÉ DE REMOLACHA

RACIONES
1 porción

INGREDIENTES

- 2 remolachas cocidas
- 1 papa pequeña cocida (opcional, para dar más suavidad)
- Un chorrito de aceite o una cucharadita de margarina
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Pela y tritura las remolachas (y la papa si la usas).
- Agrega el aceite o margarina y un poco de sal.
- Mezcla bien hasta obtener un puré suave.

BENEFICIOS

Este puré es una opción nutritiva y liviana. La remolacha aporta beneficios para la sangre y ayuda a mejorar la circulación. La papa, si se usa, le da una textura más suave y también energía gracias a sus carbohidratos