

La Remolacha, antioxidante y depurativa



Hortaliza delicada, de pigmento rojo intenso y fuerte gracias a un grupo de **antioxidantes** llamado **betacianinas**, rica en **calcio, ácido fólico, hierro, manganeso, potasio, fibra, vitamina C y betaína**.

Todo es útil en la remolacha, no se desperdicia nada! Sus **hojas** son aún más ricas en nutrientes, tienen un alto contenido en **proteínas, clorofila, vitamina B6, vitamina C, calcio, hierro, fósforo, zinc, magnesio, potasio, cobre, manganeso, fibra, vitamina k y betacaroteno**, indicadas para la salud de tus huesos y sangre, y para la belleza de tus ojos y piel.

Sus propiedades terapéuticas son:

- limpiar el hígado , favoreciendo su función y neutralizando las toxinas.
- reducir el riesgo de infarto cardíaco reduciendo el colesterol y la presión arterial.
- alimentar y depurar la sangre mejorando su oxigenación en un 400%, muy recomendada en casos de anemia.
- de acción anti-inflamatoria, antioxidante y anti-diabética, además de ser considerado como un excelente aliado anti-cáncer.
- alcalinizar el organismo, mejorar la elasticidad de las arterias y capilares, y hasta prevenir la

aparición de venas varicosas.

Por otro lado, es una hortaliza muy versátil, la puedes **preparar de varias maneras:**

1. Tanto la **raíz como las hojas**, las puedes usar **frescas y crudas**. Las hojas en ensaladas son de ayuda digestiva, y la raíz se puede rallar o preparar en recetas de carpaccios, [raviolis crudiveganos](#), etc...También en forma de [batido](#) o incluso en la preparación de **papillas** para bebés y niños.
2. Otra manera es en forma de **zum**o, reduce la presión arterial en menos de una hora y es indicado también como bebida previa al ejercicio físico de baja o alta intensidad.
3. **Al vapor**, mejor cocinar la raíz con su piel y una parte del tallo para que no pierda sus pigmentos beneficiosos.Y las hojas, hazlo al vapor o **salteadas**, siempre unos pocos minutos, que queden un poco "al dente" para que no pierdan sus nutrientes!

♦ A consumir **la raíz con moderación** debido a su alto contenido en azúcares, al contrario de sus hojas verdes.