



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
5



Tiempo:  
40 minutos

## Información Nutricional

Energía:	71 Kcal
Proteínas:	2.6 g
Grasa Total:	3.4 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	9.4 g
Fibra Dietética:	2,4 g
Sodio:	267 mg

## ENSALADA DE BETARRAGA CON CEBOLLA

### Ingredientes

- 1 Paquete de betarragas (4 a 5 unidades)
- 1 Cebolla mediana cortada en pluma
- 1 Mata pequeña de cilantro
- 3 Limones
- 2 Cucharadas de aceite
- ¼ Cucharadita de sal

### Preparación

1.- Acomoda las betarragas en una olla con abundante agua fría, lleva a fuego fuerte y cocina durante 40 a 50 minutos en olla convencional. Si prefieres, lo puedes hacer en olla a presión con un tiempo de 20 min. Aproximados desde que el agua hierva. Todo dependerá del tamaño de las betarragas.

2.- Una vez listas, retira del agua y espera a que se entibien, para luego pelarlas y cortarlas en como prefieras. Aparte, corta la cebolla en pluma fina y déjalas en abundante agua con hielo para dejarlas más crocantes y tersas, o bien si quieres disminuir su fuerte sabor; las puedes pasar por agua caliente.

3.- Cuando tengas todo listo, condimenta primero con un toque de sal, luego jugo de limón y al final aceite. Acomoda las hojas de cilantro cortada finamente y disfruta de inmediato.