



## ¿SABÍAS QUE ES LA REMOLACHA?

La remolacha o betabel es la raíz profunda, grande y carnosa que crece en la planta del mismo nombre. En la actualidad, su consumo está muy difundido por todos los países de clima templado, en especial en Europa, Francia e Italia, que son sus principales productores.

Tiene un sabor dulce, ya que su componente mayoritario es el agua, seguido de los hidratos de carbono, razón que hace de la remolacha una de las hortalizas más ricas en azúcares. Es buena fuente de fibra.

De sus vitaminas destaca los folatos y ciertas vitaminas del grupo B, como B1, B2, B3 y B6. Por el contrario, la remolacha es, junto con la berenjena o el pepino, una de las verduras con menor contenido en provitamina A y en vitamina C.

En relación con los minerales, es una hortaliza rica en yodo, sodio y potasio. Están presentes en menor cantidad, el magnesio, el fósforo y el calcio. En sus hojas abunda el beta-caroteno y minerales como el hierro y el calcio.



La variedad más importante de remolacha es la "común o roja" que se consume como hortaliza

