Remolacha y huevos encurtidos

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. | Tiempo total: 1 hora, 40 minutos.

Equipamiento:
Tabla para cortar
Pelapapas
Olla mediana con tapa
Colador
Cacerola grande con tapa
Recipiente grande con tapa

Utensilios:
Cuchillo
Tenedor
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

6 huevos grandes
2 tazas de agua
1/2 taza de vinagre blanco
1 cucharadita de azúcar
2 remolachas grandes, peladas y cortadas en forma de gajo

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Para hervir los huevos: colóquelos en una olla y cubra con 1 pulgada de agua fría. Hierva el agua a fuego medio-alto, tape, retire del fuego y reserve por 8 a 10 minutos. Escurra la olla, enfríe los huevos en agua con hielo y pele.
3. Combine el agua, el vinagre, los trozos de remolacha y el azúcar en una cacerola grande. Con la olla cubierta, debe cocinar a fuego lento durante 20 minutos o hasta que se puedan perforar fácilmente las remolachas con un tenedor.
4. Enfríe la mezcla de remolacha por completo, alrededor de 1 hora.
5. Coloque las remolachas en un recipiente con tapa y agregue los huevos pelados. Revuelva los huevos y las remolachas en el líquido para cubrir por completo.
6. Los huevos y las remolachas pueden conservarse en el refrigerador por hasta una semana.

Información nutricional:

Calorías 100 Grasas totales 5 g Sodio 85 mg Carbohidratos totales 4 g Proteína 7 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. **http://www.section508.gov/** Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.