



INSTITUCION: UNIVERSIDAD DEL SURESTE "MATUTINO"

ASIGNATURA: PREPARACION Y CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS

TEMA DEL ENSAYO: BETABELES EN VINAGRE

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

GRADO Y GRUPO: CUARTO CUATRIMESTRE

AUTORES:

FATIMA GUADALUPE AGUILAR VAZQUEZ

SANDRA RAMOS SOLIS

LUGAR Y FECHA: TAPACHULA, CHIAPAS; 14 DE SEPTIEMBRE DE 2022



ÍNDICE

<i>Objetivos</i>	3
<i>Introducción</i>	4
<i>Desarrollo</i>	5
<i>Conclusión</i>	6
<i>Anexo</i>	7

BETABELES EN VINAGRE

OBJETIVOS

El objetivo principal de esta práctica es conocer la preservado en vinagre es una técnica de conservación de alimentos muy antigua que utiliza vinagre y especias. Por lo que decidimos usarla para preparar espirales de betabeles en vinagre para usar como guarnición en ensaladas, tacos y mucho más. Las remolachas o betabeles son una raíz muy común en muchas cocinas, de hecho, la cocina mediterránea, polaca y mexicana usan betabeles en muchas aplicaciones diferentes. Ya sea en crudo, cocidos, en jugos, sopas, ensaladas y como guarniciones.



INTRODUCCIÓN

Los espirales de betabeles en vinagre son fáciles de hacer, y para aquellos que no les gusta esta verdura cuando la prueban preservada en vinagre todos se enamoran del sabor. Ya que los betabeles tienen notas agridulces, cortados en espirales hace a las remolachas sean aún más divertidas para comer y agregar a las tostadas, hamburguesas, carnes a la parrilla o disfrutar como una botana.



DESARROLLO

El día 13 de septiembre del año 2022, se llevó a cabo en la Institución De La Universidad Del Sureste Campus Tapachula la elaboración de betabeles en vinagre caseramente utilizando los siguientes ingredientes;

- Betabel 3kg
- Vinagre de manzana 2L
- Pimienta engrano
- Jengibre en polvo
- Sal
- Agua 2L
- Recipiente de vidrio tapa de metal

ELABORACIÓN PASO A PASO

1. Usa remolachas cortadas en espirales o puedes usar betabeles congeladas ya cortadas en espirales.
2. En un recipiente agrega el vinagre, el agua tibia, la sal rosa y las especias. Mezcla bien.
3. Agregue los espirales de betabeles crudos a este el caldo de vinagre y mezcla bien.
4. Empaca los espirales en un frasco de vidrio con tapa y sella. Coloca dentro de la nevera durante toda la noche o un mínimo de 3-6 horas para que los betabeles queden bien encurtidos.



CONCLUSIÓN

En esta pequeña practica nos llevamos el conocimiento y la experiencia de haber elaborado el betabel en vinagre de forma casera, ya que no utilizamos cosas procesados esto hace que sea más beneficioso para nuestra salud y los nutrientes serán de mejor calidad. Puedo concluir que los alimentos con exceso de sodio no son tan saludables y nuestro organismo no lo recibe de forma positiva



