



Moroccan Beet Salad

INGREDIENTS

- 4 cups beets (peeled and shredded), ~5 small beets
- 1 red onion minced
- 1 tablespoon olive oil
- ¼ cup freshly squeezed orange juice
- 1 tablespoon orange zest
- 1 teaspoon cumin
- ¼ teaspoon salt
- ¼ cup chopped fresh mint
- ¼ cup chopped fresh cilantro

Servings: 6

Total Cost: \$9.50



STEP 1:
TO MAKE DRESSING
in a small bowl combine orange juice, orange zest, olive oil, cumin, and salt. Stir well and set aside.



STEP 2: In a large bowl, add shredded beets, fresh mint, fresh cilantro, minced onions, and dressing and toss until everything is combined. Enjoy!

Notes:

- Use as a topping for a green leafy salad, add to sandwiches and burgers or use as a side dish for lunch or dinner.
- For a chunky salad chop the beets instead of shredding.



80 Calories | 13g Carbs | 8g Sugar | 4g Fiber | 3g Fat (0g Sat Fat) | 2g Protein | 460mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Ensalada marroquí de remolachas

INGREDIENTES

- 4 tazas de remolachas peladas y ralladas (aproximadamente 5 remolachas pequeñas)
- 1 cebolla roja picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo de naranja recién exprimido
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- ¼ cucharadita de sal

Porciones: 6

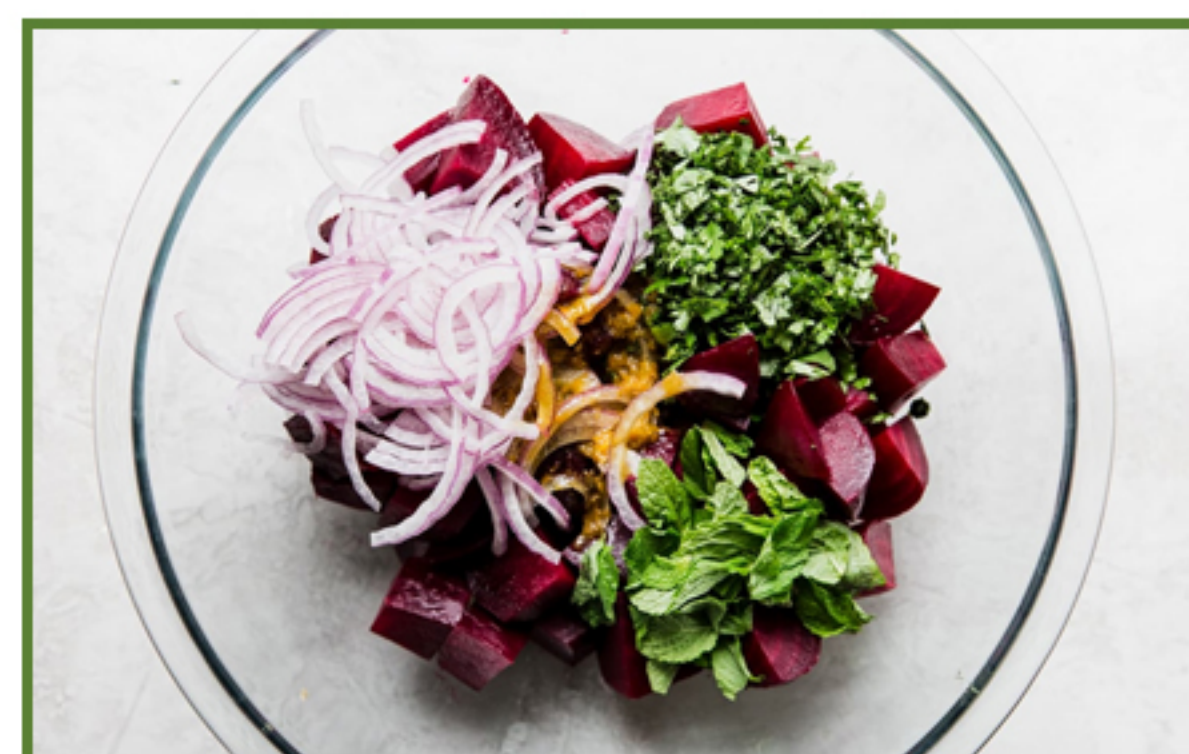
Costo total: \$9.50



Paso 1:

PARA EL ADEREZO

En un tazón pequeño, combinar el jugo de naranja, la ralladura de naranja, el aceite de oliva, el comino y la sal. Revolver bien y reservar.



Paso 2:

En un tazón grande, agregar las remolachas ralladas, la menta fresca, el cilantro fresco, las cebollas picadas y el aderezo y mezclar hasta que todo quede combinado. ¡Disfrutar!



Notes:

- Usar como topping para una ensalada de hojas verdes, agregar a sándwiches y hamburguesas o usar como guarnición de un almuerzo o una cena.
- Para hacer una ensalada con trozos, cortar las remolachas en vez de rallarlas.

80 Calorias | 13g Carbs | 8g Azucar | 4g Fibra | 3g Grasa Total (0g Grasa Saturada) | 2g Proteína | 460mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes