

# Moroccan Beet Salad

**Servings:** 6

**Diet:** Vegan, Vegetarian, & Gluten-Free

## Ingredients

- ¼ cup orange juice
- 1 tablespoon orange zest
- 1 tablespoon oil
- 2 teaspoons ground cumin
- ½ teaspoon salt
- 5 small beets, raw, peeled and shredded
- ¼ cup fresh mint, chopped
- ¼ cup fresh cilantro, chopped
- ½ medium red onion, finely diced

## Instructions

**STEP 1:** To make the dressing, combine orange juice, orange zest, oil, cumin and salt in a small bowl. Stir well and set aside.

**STEP 2:** Combine the beets, mint, cilantro and onion in a large bowl. Add the dressing and toss well.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too. They have the same flavor as the leaves with added crunch.
- **Did You Know?** Beets are packed with antioxidants and are high in fiber.



Per Serving: 80 Calories | 12g Carbs | 7g Sugar | 4g Fiber | 3g Fat (0g Sat Fat) | 2g Protein | 270mg Sodium  
For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Ensalada marroquí de remolachas

**Porciones:** 6

**Dieta:** vegana, vegetariana y libre de gluten

## Ingredientes

- ¼ taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de comino molido
- ½ cucharadita de sal
- 5 remolachas pequeñas, crudas, peladas y ralladas
- ¼ taza de menta fresca, picada
- ¼ taza de cilantro fresco, picado
- ½ cebolla roja mediana, finamente picada

## Instrucciones

**PASO 1:** Para preparar el aderezo, mezcle el jugo de naranja, la ralladura de naranja, el aceite, el comino y la sal en un bol pequeño. Revuelva bien y reserve.

**PASO 2:** Mezcle las remolachas, la menta, el cilantro y la cebolla en un bol grande. Agregue el aderezo y mezcle bien.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Al utilizar hierbas frescas y suaves, también utilice los tallos. ¡Tienen el mismo gusto que las hojas, pero con una textura crujiente!
- **¿Sabía qué?** Las remolachas son ricas en antioxidantes y fibra.



Por porción: 80 calorías | 12 g carbohidratos | 7 g azúcar | 4 g fibra | 3 g grasa (0 g grasa saturada) | 2 g proteína | 270 mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)