

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

سلطة الشمندر المغربي

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



• **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضاً. تتمتع بنفس نكهات الأوراق وتضيف كذلك قرمشة.

• **هل تعلم؟** الشمندر مليء بمضادات الأكسدة ويحتوي على نسبة عالية من الألياف.



المقادير

- ¼ كوب عصير برتقال
- 1 ملعقة كبيرة من قشر البرتقال
- 1 ملعقة زيت
- 2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 5 حبات شمندر صغيرة، نيئة ومقشرة ومقطعة إلى شرائح
- ¼ كوب نعناع طازج مفروم
- ¼ كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة
- ½ ثمرة بصل حمراء متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات صغيرة

إرشادات

الخطوة 1: لتحضير الصلصة، يُخلط عصير البرتقال وقشر البرتقال والزيت والكمون والملح في وعاء صغير. ثم يُخلط ويترك جانبا.

الخطوة 2: يُمزج الشمندر والنعناع والكزبرة والبصل في وعاء كبير. تُضاف الصلصة وتُقلّب جيداً.

لكل وجبة: 80 سعرة حرارية | 12 جرام كربوهيدرات | 7 جرام سكر | 4 جرام ألياف | 3 جرام دهون (0 جرام دهون) | 2 جرام بروتين | 270 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes