

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

የሞሮኮ ቀይስር ሳላድ

የገባታው መጠን:- ለ 6 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- ¼ ኩባያ ብርቱካን ጭማቂ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 2 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ከሙን
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 5 ትንንሽ ቀይስር፣ ጥሬ፣ ተልጦ የተከተፈ
- ¼ ኩባያ ፍሬሽ የሚንት ቅጠል፣ የተከተፈ
- ¼ ኩባያ ፍሬሽ የድንብላል ቅጠል፣ የተከተፈ
- ½ መካከለኛ ቀይሽንኩርት፣ በደቃቁ የተከተፈ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ስጎ/ድሬሲንግን ለማዘጋጀት፣ የብርቱካን ጭማቂ፣ የብርቱካን ልጣጭ ፍቅፋቂ፣ ዘይት፣ ከሙን እና ጨው በትንሽ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ይቀላቀሉ። በደንብ ይቀላቅሉት እና ያስቀምጡት።

ደረጃ 2:- ቀይስሩን፣ የፍፍ/ሚንት ቅጠል፣ የድንብላል ቅጠል እና ሽንኩርት በትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ይቀላቅሉ። የተዘጋጀውን ስጎ/ድሬሲንግ በመጨመር በደንብ ይደባልቁት።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ፍሬሽ ለስላሳ ማጣፈጫ እፅዋትን በሚጠቀሙበት ጊዜ፣ ግንደቸንም ይጠቀሙ። ከቅጠሎች ጋር ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው፣ ኩርሽም የሚል ተጨማሪ ይዘት ይሰጣል!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ቀይስር በአንቲ-ኦክሲዳንት የተሞላ እና ከፍተኛ የፋይበር ይዘት ያለው ተክል ነው።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 80 ካሎሪዎች | 12g ካርቦት | 7g ስኳር | 4g አሰር | 3g ስብ (0g ሳቼሬትድ ስብ) | 2g ፕሮቲን | 270mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።