

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

سالاد چغندر مراکشی

وعده ها: 6

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



• **کاهش ضایعات مواد غذایی:** هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه ها نیز استفاده کنید. آنها طعمی مشابه برگ ها با ترد اضافه دارند!

• **آیا میدانستید؟** چغندر سرشار از آنتی اکسیدان است و فیبر بالایی دارد.



مواد تشکیل دهنده

- ¼ فنجان آب پرتقال
- 1 قاشق غذاخوری پوست پرتقال
- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 2 قاشق چایخوری زیره آسیاب شده
- ½ قاشق چای خوری نمک
- 5 عدد چغندر کوچک، خام، پوست کنده و رنده شده
- ¼ فنجان نعناع تازه، خرد شده
- ¼ فنجان ریحان تازه، خرد شده
- ½ پیاز قرمز متوسط، ریز خرد شده

دستورالعمل ها

مرحله 1: برای تهیه سس، آب پرتقال، پوست پرتقال، روغن، زیره و نمک را در یک کاسه کوچک با هم مخلوط کنید. خوب هم بزنید و کنار بگذارید.

مرحله 2: چغندر، نعناع، گشنیز و پیاز را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید. سس را اضافه کنید و خوب هم بزنید.

در هر وعده: 80 کالری | 12 گرم کربوهیدرات | 7 گرم شکر | 4 گرم فیبر | 3 گرم چربی (0 گرم چربی اشباع)
2 گرم پروتئین | 270 میلی گرم سدیم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید