

# 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)

# Salade de betteraves marocaine

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

## Ingrédients

- ¼ tasse de jus de orange
- 1 cuillère à soupe de zeste d'orange
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- ¼ cuillère à café de sel
- 5 petites betteraves, crues, pelées et râpées
- ¼ tasse de menthe fraîche, haché
- ¼ tasse de coriandre fraîche, haché
- ½ oignon rouge moyen, coupée en petits dés

## Instructions

**ÉTAPE 1:** Pour préparer la vinaigrette, mélangez le jus d'orange, le zeste d'orange, l'huile, le cumin et le sel dans un petit bol. Mélangez bien et réservez.

**ÉTAPE 2:** Mélangez les betteraves, la menthe, la coriandre et l'oignon dans un grand saladier. Ajoutez la vinaigrette et mélangez bien.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges. Elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !
- **Le saviez-vous ?** Les betteraves sont riches en antioxydants et en fibres.



Par portion : 80 calories | 12 g de glucides | 7 g de sucre | 4 g de fibres | 3 g de lipides (0 g de lipides saturés)  
| 2 g de protéines | 270 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)