

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

د مراکشي چغندرو سلاد

څو ځله دې وړاندې شي: 6 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي



• **د خوړو ضایعات را کم کړئ:** کله چې نرم تازه بوټي کاروئ، نو ساقې یې هم وکاروئ. یادې ساقې د پانو په څیر ورته خوند لري چې اضافه کرنچ لري!

• **ایا تاسو پوهېدئ؟** چغندر له انټی اکسیدانتونو ډک وي او په فایبر کې هم غني دي.



ترکیب یعنی اجزاوې

- ¼ پیاله د نارنج جوس
- 1 کاشوغه د مالتې پوستکي (زرغون یا وچه شوې برخه)
- 1 د ږوږۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 2 د چایو کاشوغې ځمکنی زیره
- ½ د چای کاشوغه مالګه
- 5 دانې کوچني چغندر، خام، پوست شوی او ټوټه ټوټه شوي شوی
- ¼ پیاله تازه نعناع، میډه شوې
- ¼ د خوړو کاشوغې تازه گشنیز، ټوټه شوی
- ½ متوسط سره پیاز، باریک پرې شوی

لارښوونې

1 ګام: د ساس جوړولو لپاره، د مالتې جوس، د مالتې پوټکي، تېل، زیره او مالګه په یوه کوچنۍ کاسو کې سره ګډ کړئ. ښه یې ووهئ او وښوروئ او یوې خوا ته یې کېږدئ.

2 ګام: چغندر، نعناع، کجوره (گشنیز) او پیاز په یوه لویه کاسو کې سره ګډ کړئ. ساس پرې واچوئ او ښه یې سره ګډ کړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 80 کالوري | 12 ګرامه کاربوهایډریټ | 7 ګرامه بوره | 4 ګرامه فایبر | 3 ګرامه غوړ (0 ګرامه مشبوع غوړ) | 2 ګرامه پروټین | 240 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ