

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

Salad củ dền kiểu Ma-rốc

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- ¼ cốc nước cam
- 1 thìa canh vỏ cam bào nhỏ
- 1 thìa canh dầu
- 2 thìa cà phê thì là xay
- ½ thìa cà phê muối
- 5 củ dền tươi cỡ nhỏ, gọt vỏ và bào sợi
- ¼ chén lá bạc hà tươi, thái nhỏ
- ¼ chén rau mùi (ngò rí) tươi, thái nhỏ
- ½ củ hành tím, băm nhuyễn

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Để làm phần nước sốt, hãy trộn đều nước cam, vỏ cam bào, dầu ăn, bột thì là và muối trong một bát nhỏ. Khuấy đều và để sang một bên.

BƯỚC 2: Cho củ dền, bạc hà, rau mùi (ngò rí) và hành tím vào tô lớn. Rưới nước sốt lên và trộn đều tay.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó. Hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn.
- **Bạn có biết?** Củ dền chứa nhiều chất chống oxy hóa và rất giàu chất xơ, tốt cho sức khỏe.



Trong mỗi khẩu phần: 80 Calo | 12g Tinh bột | 7g Đường | 4g Chất xơ | 3g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 2g Protein | 270mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes