

CAN'T BE BEET SALAD

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 4 SERVINGS):

100 calories; 18 grams carbohydrate; 4 grams fat; 1 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.02

INGREDIENTS

- 2 medium beets
- 2 medium oranges
- Juice of 1 lime
- 1 Tbsp olive oil
- 1 Tbsp honey
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp black pepper

DIRECTIONS

Preheat the oven to 375°F. Remove beet leaves and wash beets. Wrap each beet in aluminum foil and place on baking sheet. Roast beets for 45 to 60 minutes or until fork slides easily into the middle of the beet. Let cool and unwrap beets from foil. Use paper towel to rub skin off beet and cut into small chunks. Place in a medium bowl and set aside. Peel, segment, and chop oranges. Place oranges in bowl with beets. In a small bowl, whisk together lime juice, olive oil, honey, salt and pepper. Drizzle over beets and oranges and toss to combine.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENSALADA DE REMOLACHA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

100 calorías; 18 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 1 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.02

INGREDIENTES

- 2 remolachas medianas
- 2 naranjas medianas
- El jugo de un limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN

Pre caliente el horno a 375°F. Remueva las hojas de los betabeles y enjuáguelos. Envuelva cada betabel en papel de aluminio y colóquelos en una bandeja para hornear. Hornéelos de 45 a 60 minutos o hasta que el tenedor se deslice fácilmente en el medio del betabel. Deje enfriar y saque los betabeles del papel de aluminio. Use una toalla de papel para frotar la piel de cada betabel, luego córtelos en trozos pequeños. Colóquelos en un tazón mediano y póngalos aparte. Pele las naranjas, divídalas en gajos y córtelas. Agregue las naranjas a los betabeles. En un tazón pequeño, prepare el aderezo mezclando el jugo de limón, aceite de oliva, miel, sal y pimienta. Bañe los betabeles y las naranjas con el aderezo y revuelva muy bien.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites