



# Marinated Beets

4 servings

cost per serving: \$0.84



## INGREDIENTS

- 3 medium beets
- ¼ cup canola or olive oil
- 2 tablespoons apple cider vinegar  
or red wine vinegar
- 1 teaspoon Dijon mustard
- 1 garlic clove, minced
- 2 sprigs fresh parsley, finely  
chopped

### Optional for serving:

- Salt and black pepper
- 1 teaspoon minced chives
- ¼ cup crumbled feta cheese
- 2 tablespoons chopped walnuts
- Endive or romaine or red leaf  
lettuce

## NUTRITION FACTS

Per Serving		%DV*
<i>Serving Size:</i>	¼ recipe	
Calories	160	
Total Fat	14g	18%
Saturated Fat	1g	5%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	59mg	3%
Carbohydrate	8g	3%
Fiber	2g	6%
Total Sugars	6g	
Includes 0g Added Sugar		0%
Protein	2g	

\*based on a 2000 calorie diet

## INSTRUCTIONS

Cut off the greens and “tail” of the beets.

Scrub the beets to clean.

Put the beets in a pot and cover with water. Bring the water to a boil over high heat.

Turn the heat down to medium and cook the beets 20–30 minutes, or until they can be pierced with a fork.

In a large bowl, mix the oil, vinegar, and mustard.

When the beets are finished cooking, drain the water. Run cold water over the beets and slip off the skins. Cut the beets into chunks.

Add the beets, garlic, and parsley to the oil and vinegar mixture and mix well.

### Serving suggestion:

Add a pinch of salt and pepper and any of the following: chives, feta cheese, walnuts. Serve at room temperature or chilled on a bed of endive or romaine or red leaf lettuce.



[www.sustainablefoodcenter.org](http://www.sustainablefoodcenter.org)

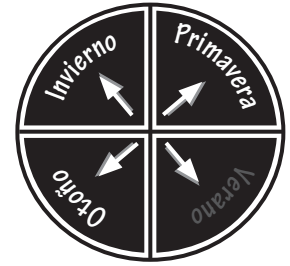




# Remolachas marinadas

4 porciones

costo por porción: \$0.84



## INGREDIENTES

3 remolachas medianas  
¼ de taza de aceite de canola o  
aceite de oliva  
2 cucharadas de vinagre de  
manzana o vino tinto  
1 cucharadita de mostaza Dijon  
1 diente de ajo, picado finamente  
2 ramitas de perejil fresco,  
picado finamente

### Opcional para servir:

Sal y pimienta  
1 cucharadita de cebollino picado  
¼ taza de queso feta desmoronado  
2 cucharadas de nueces  
criollas picadas  
Endibia o lechuga romana  
o de hoja roja

## DATOS de NUTRICIÓN

Por Porción		%VD*
Tamaño de porción:	¼ receta	
Calorías	160	
Grasa Total	14g	18%
Grasa Saturada	1g	5%
Colesterol	0mg	0%
Sodio	59mg	3%
Carbohidrato	8g	3%
Fibra	2g	6%
Azúcar Total	6g	
Incluye 0g Azúcar Añadido		0%
Proteína	2g	

\*Basado en una dieta de 2,000 calorías

## INSTRUCCIONES

Corte la "colita" de las remolachas.

Lave las remolachas con un cepillo.

Pongalas en una olla y cubra con agua. Lleve a ebullición a fuego alto.

Baje a fuego medio y cocine las remolachas de 20 a 30 minutos, o hasta que se pueda insertar un tenedor.

En un tazón grande, mezcle el aceite, el vinagre y la mostaza.

Cuando las remolachas estén cocidas, escúrralas. Enjuague con agua fría y quíteles la cáscara. Corte en pedazos grandes.

Añada las remolachas, ajo y perejil a la mezcla de aceite y vinagre, y mezcle bien.

### Sugerencias para servir:

Agregue una pizca de sal y pimienta, y cualquiera de lo siguiente: cebollino, queso feta, nueces. Sirva a temperatura ambiente o refrigerado, sobre una cama de endibia o lechuga romana o de hoja roja.