



# ROASTED BEET AND QUINOA SALAD

**PREP TIME:** 15 minutes

**SERVING SIZE:** 1 ¼ cup

**COOK TIME:** 30-40 minutes

**SERVES:** 5

## INGREDIENTS

### DRESSING

2 tablespoons minced shallot or onion  
1 tablespoon Dijon mustard  
¼ cup balsamic vinegar  
¼ cup olive oil

### SALAD

1.5 pounds beets, peeled and chopped into small chunks (about 5 medium beets or 3 cups)  
1 tablespoon balsamic vinegar  
1 tablespoon olive oil  
½ teaspoon salt, divided  
¼ teaspoon ground black pepper  
1 cup dried quinoa  
1 bunch kale, stems removed and thinly sliced (about 2 packed cups)



## PREPARATION

1. Preheat oven to 400 F. Line a baking sheet with parchment paper or foil. In a medium bowl, toss the chopped beets together with the vinegar, oil, ¼ teaspoon salt, and pepper. Pour mixture onto the baking sheet. Bake for 30-40 minutes, stirring beets every 10 minutes. Beets are done when they can be easily pierced with a fork.
2. While beets are roasting, combine quinoa with 1 ¼ cup water in a medium pot. Bring to a boil, cover, and turn heat to low. Cook quinoa on low for 15 minutes, remove from heat.
3. Add hot quinoa to a large salad bowl. Fold kale into quinoa, mixing until kale starts to wilt. Add dressing and parsley and mix until combined.
4. When beets are done, fold into quinoa mixture. Add remaining ¼ teaspoon salt. Serve warm or at room temperature.

## SOURCE

Thug Kitchen

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](#)

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

5 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 1/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>330</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 16g	<b>21%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 390mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 41g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 86mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 623mg	15%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 12/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# ENSALADA DE REMOLACHA Y QUÍNOA ASADA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 30-40 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 ¼ taza

**PORCIONES:** 5

## INGREDIENTES

### ADEREZO

- 2 cucharadas de chalota o cebolla picada
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- ¼ taza de vinagre balsámico
- ¼ taza de aceite de oliva

### ENSALADA

- 1.5 libras de remolachas, peladas y cortadas en trozos pequeños (aproximadamente 5 remolachas medianas o 3 tazas)
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal, dividida
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de quínoa seca
- 1 manojo de col rizada, sin tallos y en rodajas finas (aproximadamente 2 tazas empacadas)



## PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400°F. Forre una hoja para hornear con papel pergamino o papel aluminio. En un tazón mediano, mezcle las remolachas picadas junto con el vinagre, aceite, ¼ cucharadita de sal y pimienta. Vierta la mezcla en la bandeja para hornear. Hornee durante 30-40 minutos, revolviendo las remolachas cada 10 minutos. Las remolachas están listas cuando se pueden perforar fácilmente con un tenedor.
2. Mientras se asan las remolachas, combine la quínoa con 1 ¼ taza de agua en una olla mediana. Deje hervir, cubre y baje el fuego a bajo. Cocina la quínoa a temperatura baja durante 15 minutos, retire del fuego.
3. Agregue la quínoa caliente a un tazón grande. Doble la col rizada en la quínoa, mezclando hasta la col rizada se marchita. Añade el aderezo y el perejil y mezcla hasta combinado.
4. Cuando las remolachas están listas, dobla en la mezcla de quínoa. Agregue ¼ cucharadita de sal. Sirve caliente o a temperatura ambiente.

## FUENTE

Thug Kitchen

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

5 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 1/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>330</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 16g	<b>21%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 390mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 41g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 86mg	<b>6%</b>
Iron 3mg	<b>15%</b>
Potassium 623mg	<b>15%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 12/18  
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés