



WARM BEET AND SPINACH SALAD

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: 2 cups

COOK TIME: 6 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 8 cups baby spinach
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 1 cup thinly sliced red onion
- 1 pint halved cherry tomatoes
- ¼ cup sliced ripe olives
- 2 tablespoons chopped fresh parsley
- 1 garlic clove, minced
- 3 cups steamed beet wedges
- 3 tablespoons balsamic vinegar
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground pepper



PREPARATION

1. Place spinach in a large bowl.
2. Heat olive oil in a large nonstick skillet over medium heat. Add onion and cook for about 2 minutes or until softened.
3. Add tomatoes, olives, parsley, garlicks, and stir for about 3 minutes or until the tomatoes begin to break down.
4. Add beets, vinegar, salt, and pepper and cook until beets are heated through, about 1 minute.
5. Add the beet mixture to the spinach and toss to combine. Serve warm.

How to Prep & Cook Beets: Trim greens and root end; peel the skin with a potato peeler. Cut beets into small cubes, wedges, or slices.

- a. To cook on the stovetop: Place water and beets in a large pot. Cover and boil over high heat until tender.*
- b. To cook in the microwave: Place in a glass baking dish, add water, and microwave on high for 8-10 minutes or until tender.*

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 150, Total Fat 5g, Carbohydrates 23g, Fiber 7g, Protein 6g, Sodium 380mg, Cholesterol 0mg.

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Eating Well Magazine—Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev2/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA CALIENTE DE REMOLACHA Y ESPINACA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 6 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 tazas

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 8 tazas de espinaca tierna
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla roja en rodajas finas
- 1 pinta de tomates cherry, cortados por la mitad
- ¼ taza de aceitunas negras en rodajas
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 3 tazas de cuñas de remolacha al vapor
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- ¼ cucharilla de sal
- ¼ cucharilla de pimienta



PREPARACIÓN

1. Coloque la espinaca en un tazón grande.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine por unos dos minutos hasta suave.
3. Agregue los tomates, aceitunas, perejil, ajo y revuelva por 3 minutos o hasta que los tomates empiezan a descomponerse.
4. Agregue las remolacha, vinagre, sal, pimienta y cocine por 1 minuto o hasta que las remolachas se calientan.
5. Agregue la mezcla de remolacha a la espinaca y combine. Sirve caliente.

Como preparar remolachas: Recorta las hojas y las raíces; pela la piel con un pelador de papas. Corta las remolachas en pequeños cubos, trozos o rodajas.

- a. Estufa: Coloque las remolachas en una olla grande con agua. Cubre y deja hervir hasta tiernos.
- b. Microonda: Coloque las remolachas en un tazón de vidrio con agua y concina por 8-10 minutos, hasta tiernos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 150, Grasa Total 5g, Carbohidratos 23g, Fibra 7g, Proteína 6g, Sodio 380mg, Colesterol 0mg.

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Eating Well Magazine—Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés