

Beet Salad with Cilantro

Serves 4

Ingredients

- 2 large beets
- 1 onion
- 1 clove garlic
- 1 lemon
- Cilantro
- Olive oil
- Salt and pepper

Directions

1. Place the beets in a pot with cold water and cook them until done. When the beets are cold, cut them into quarters and mix with olive oil.
2. Chop the onion in quarters. Chop the garlic and cilantro in small pieces and mix together. Squeeze the lemon onto the onions, garlic, and cilantro. Let sit.
3. Mix together the beets with the onion and cilantro sauce, add a small amount of salt and pepper. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Beets are an excellent source of folate, which is key for cell growth, metabolism, and for pregnant women.

Ensalada de remolacha con cilantro

4 porciones

Ingredientes

- 2 remolachas grandes
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 limón amarillo
- Cilantro
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Instrucciones

1. Coloque las remolachas en una olla con agua fría y cocínelas hasta que estén cocidas. Cuando las remolachas estén frías, córtelas en cuartos y mezcle con aceite de oliva.
2. Pique la cebolla en cuartos. Pique el ajo y cilantro en pequeños pedazos y mézclelos. Exprima el limón sobre la cebolla, el ajo y el cilantro. Deje reposar.
3. Mezcle la remolacha con la salsa de cebolla y cilantro y añada un poco de sal y pimienta. ¡Buen provecho!

Información nutricional

La remolacha es una excelente fuente de ácido fólico, esencial para el crecimiento de las células, el metabolismo y para las mujeres embarazadas.