

Beet Salad with Toasted Walnuts

Serves 6-8

Ingredients

- 2 pounds beets
- 4 teaspoons balsamic vinegar
- 1 teaspoon Dijon mustard
- ¼ cup olive oil
- 1 bunch romaine lettuce
- 1 head red cabbage, shredded

Directions

1. Trim beets, leaving root and at least one inch of stem intact.
2. Place beets with water to cover in medium pan and bring to full boil. Cook until tender when pierced with a sharp knife. (approximately 40 minutes for a large beet).
3. Place walnuts on a sheet tray in oven at 350 degrees until toasted. When toasted, set aside to cool.
4. Drain and cool beets. Peel when cool, julienne cut into sticks, and set aside.
5. In a medium bowl, combine vinegar and mustard. Slowly whisk in oil. Add beets. Toss together lightly and let marinate for 10 to 15 minutes.
6. Arrange romaine, cabbage, and beets on salad plate.

Nutrition Quick-Fact

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

Ensalada de remolacha con nueces tostadas

4-6 porciones

Ingredientes

- 2 libras de remolacha
- 4 cucharaditas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 manojo de lechuga romana
- 1 cabeza de repollo rojo, rallado

Instrucciones

1. Recorte las remolachas dejando intactas la raíz y al menos una pulgada del tallo.
2. Coloque las remolachas con agua hasta cubrir en una cacerola mediana, hierva y cocine hasta que estén tiernas cuando las perfora con un cuchillo afilado. (remolachas grandes, 40 minutos aproximadamente)
3. Coloque las nueces en una bandeja en el horno a 350 grados hasta que estén tostadas. Cuando estén tostadas, déjelas enfriar.
4. Escorra y deje enfriar las remolachas. Pelelas cuando estén frías y cortelas en juliana, reserve.
5. En un tazón mediano, combine el vinagre y la mostaza. Bata lentamente y agregue el aceite en hilo. Añada las remolachas. Mezcle ligeramente y deje marinar durante 10 a 15 minutos.
6. Coloque la lechuga romana, el repollo y la remolacha en un plato de ensalada.

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.