

# Carrot Beet Burger

Serves 4

## Ingredients

- 1 cup carrot
- ½ cup beet
- 1 cup cooked quinoa
- 1 egg white
- 1 tablespoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- ½ teaspoon curry powder
- 1 teaspoon ginger
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- 2 tablespoon olive oil, split

## Directions

1. Preheat oven to 375 degrees F.
2. Thoroughly wash the beets and cut the top and bottom off. Toss the beets in oil and a pinch of salt and pepper.
3. Wrap the beets in tin foil and bake for an hour, or until fork tender.
4. While the beets are cooking, place a pot on the stove with water to boil the quinoa (1/2 cup of dry quinoa + 1 cup of water = 1 cup cooked quinoa).
5. After the beets and quinoa have been cooked and cooled, place the beets, carrots, and spices in a food processor and pulse into small pieces.
6. When the beets and carrot are chopped, in a large bowl combine the vegetable and spice blend with the quinoa and egg whites.
7. Begin shaping the mixture into palm sized patties and place them on a baking dish. Brush the tops with the remaining olive oil.
8. Bake for 12-15 minutes.

## **Nutrition Quick-Fact**

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

# Hamburguesa de zanahoria y remolacha

4 porciones

## Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- ½ taza de remolacha
- 1 taza de quinua cocida
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de jengibre
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva, partido

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Lave bien las remolachas y corte la parte superior e inferior. Mezcle las remolachas en aceite y una pizca de sal y pimienta.
3. Envuelva las remolachas en papel de aluminio y hornee durante una hora o hasta que estén tiernas.
4. Mientras se cocinan las remolachas, coloque una olla en la estufa con agua para hervir la quinua (1/2 taza de quinua seca + 1 taza de agua = 1 taza de quinua cocida).
5. Después de que las remolachas y la quinua se hayan cocinado y enfriado, coloque las remolachas, las zanahorias y las especias en un procesador de alimentos y tritúrelas en trozos pequeños.
6. Cuando las remolachas y la zanahoria estén picadas, en un tazón grande combine la mezcla de vegetales y especias con la quinua y las claras de huevo.
7. Comience a dar forma a la mezcla en hamburguesas del tamaño de la palma de la mano y colóquelas en una fuente para horno. Con una brocha barnize con el aceite de oliva restante.
8. Hornear durante 12-15 minutos.

## Información rápida sobre nutrición

Las remolachas son una excelente fuente de folato, clave para el crecimiento celular, el metabolismo y para las mujeres embarazadas.