

Green Apple & Beet Salad

Serves 4

Ingredients

- 2 large beets (about 2 pounds total), washed and peeled
- 1 medium carrot, washed and peeled
- 1 green apple, washed and diced
- 2 scallions, washed (can substitute with onion)
- 1/2 lemon, washed, juiced, and zested
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- Salt and pepper, to taste

Directions

1. Boil the beets, then wait for them to cool to room temperature. Dice them into a medium bowl. Grate carrot and add to bowl.
2. Trim off and discard the top inch from the green part of the scallions and shave off the hairy root end. Chop the scallions into small pieces.
3. Add apples, scallions, lemon zest, lemon juice, and olive oil to bowl. Season with salt and pepper. Enjoy!

Cooking Tips

- To keep beets from turning your hands red, wear plastic gloves when preparing this recipe or wash your hands promptly after touching the beets to prevent staining.
- Adding lemon to the salad will prevent apples from oxidizing and turning brown.

Nutrition Quick-Fact

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

Ensalada de manzana verde y remolacha

4 porciones

Ingredientes

2 remolachas grandes (alrededor de 2 libras en total), lavadas y peladas
1 zanahoria mediana, lavada y pelada
1 manzana verde, cortada en dados
2 cebollines, lavados (puede substituirlos con cebolla)
1/2 limón amarillo, lavado, exprimido y con la piel rallada
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Hierva las remolachas y espere a que se enfríen. Córtelas en cuadritos en un tazón mediano. Ralle y agregue la zanahoria.
2. Corte y elimine una pulgada de la parte superior verde de los cebollines y retire las hebras de la raíz. Corte los cebollines en pedazos pequeños.
3. Añada la manzana, cebollines, ralladura y jugo de limón, y el aceite de oliva al tazón. Sazone con sal y pimienta. ¡Buen provecho!

Sugerencias para cocinar

- Para evitar que la remolacha manche sus manos, use guantes de plástico o lávese las manos inmediatamente después de haber tocado las remolachas.
- Añadir limón a esta ensalada previene que la manzana se oxide y oscurezca.

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.