

Mixed Green Salad and Creamy Beet Dressing

Serves 4

Ingredients

- 2 cups mixed greens or any type of lettuce
- ½ cup cucumber, diced
- ½ cup cherry tomatoes, halved
- 1 15-oz can of chickpeas
- ¼ cup parsley, chopped
- ¼ cup basil, chopped
- ¼ cup red onion, thinly sliced
- ¼ cup green onion

Dressing:

- 6 oz drained canned or jarred beets
- ¼ cup cashews, soaked overnight
- 1 tablespoon lemon juice or red wine vinegar
- 6 tablespoons of water or coconut milk for extra creamy texture
- 1 teaspoon salt
- 1 garlic clove

Directions

1. Cut and add all salad ingredients into a large bowl.
2. Place all dressing ingredients in a blender and combine. Toss the salad and dressing together and enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Leafy greens are full of antioxidants and beets are an excellent source of folate, key for cell growth, metabolism, and for pregnant people. Parsley is packed with nutrients like essential vitamins A and C to help boost antioxidants and aid our immune system.

Ensalada verde mixta y aderezo cremoso de remolacha

4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de lechugas mixtas o cualquier tipo de lechuga
- ½ taza de pepino, cortado en cubitos
- ½ taza de tomates cereza, cortados a la mitad
- 1 garbanzos de 15 onzas
- ¼ taza de perejil, picado
- ¼ taza de albahaca picada
- ¼ taza de cebolla roja, en rodajas finas
- ¼ taza de cebolla verde

Aderezo

- 6 oz de remolacha envasada o enlatada escurrida
- ¼ taza de anacardos, remojados durante la noche
- 1 cucharada de jugo de limón o vinagre de vino tinto
- 6 cucharadas de agua o leche de coco para una textura extra cremosa
- 1 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo

Instrucciones

1. Corte y agregue todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande.
2. Coloque todos los ingredientes del aderezo en una licuadora y combine. ¡Mezcle la ensalada y el aderezo y disfrute!

Información nutricional

Las verduras de hoja verde están llenas de antioxidantes y la remolacha es una excelente fuente de folato, clave para el crecimiento celular, el metabolismo y para las personas embarazadas. El perejil está repleto de toneladas de nutrientes como las vitaminas esenciales A y C para ayudar a aumentar los antioxidantes y ayudar a nuestro sistema inmunológico.