

Beets, Beans, and Greens

Makes 6 servings. 1 serving is 1.5 cups.

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

- ¼ cup lemon juice (or vinegar)*
- 1 garlic clove*
- 1 tablespoon Chili Powder*
- 2 teaspoons mustard*
- Salt and pepper to taste*
- 2 tablespoons vegetable oil*
- 2 cups sliced, cooked beets*
(For raw beets, chop into 1" square cubes and toss in dressing. Then, bake in oven at 375 degrees for 30 minutes)
- 1 head of lettuce (washed and torn into pieces)*
- 2 cups of canned, cooked beans, rinsed (any kind)*



1. To make dressing, combine lemon juice (or vinegar), mustard, chili powder, oil, salt and pepper in a large bowl.
2. Place the beets in a small bowl. Toss 1 tablespoon of dressing with the beets to coat. Place beets in a baking sheet and bake for 30 minutes.
3. Toss the beans and greens with the remaining dressing in a large bowl.
4. Place onto plates and top with beets.

Nutrition information per serving: Calories 170, Total Fat 5g, Saturated Fat 0g, Protein 8g, Carbohydrate 26g, Dietary Fiber 6g, Sodium 140 mg



Adapted from: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Remolacha, Frijoles, y Lechuga

Rinde 6 porciones. 1 porción es 1.5 tazas.

Preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- ¼ taza jugo de limón (o vinagre)*
- 1 diente de ajo*
- 1 cucharadita chile en polvo*
- 2 cucharadita mostaza*
- Sal y pimienta al gusto*
- 2 cucharadas de aceite de vegetal*
- 2 tazas remolacha cocinada y picada*
(Para la remolacha cruda, corte en cubos de 1" y revuelva con el aderezo. Hornee por 30 minutos a 375°F)
- 1 cabeza de lechuga (enjuagada y desmenuzada)*
- 2 tazas de frijoles enlatados, enjuagados (cualquier tipo de frijol)*



1. Para el aderezo, combine jugo de limón (o vinagre), mostaza, chile en polvo, aceite sal y pimienta en un tazón.
2. En otro tazón, revuelva la remolacha con una cucharada de aderezo. Ponga la remolacha en una bandeja para hornear y hornee por 30 minutos.
3. Revuelva el resto del aderezo con la lechuga en un tazón grande.
4. Sirva la ensalada con la remolacha sobre la lechuga.

Información nutricional por porción: Calorías 170, Grasa total 5g, Grasa Saturada 0g, Proteína 8g, Carbohidrato 26g, Fibra Dietética 6g, Sodio 140 mg



Adapted from: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.