

Crunchy Beet and Cabbage Slaw

Makes 4 Servings

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

1/4 cup fresh orange juice

2 tablespoons extra-virgin olive oil

2 teaspoons red-wine vinegar

1 1/2 teaspoons Dijon mustard

Coarse salt and ground pepper

1 medium bunch beets with greens (about 1 pound)

2 medium carrots, grated



1. In a large bowl, whisk together orange juice, oil, vinegar, and mustard, season with salt and pepper.
2. Cut greens off beets; discard stems and cut leaves into 1/4-inch-wide strips.
3. Peel and grate beets; place in a strainer and rinse until water runs clear, then squeeze dry with a paper towel.
4. Add to bowl along with beet leaves and carrots.
5. Toss to combine. Let stand 15 minutes before serving.



Adapted from Marthastewart.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Crunchy Beet and Cabbage Slaw

Makes 4 Servings

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

1/4 cup fresh orange juice

2 tablespoons extra-virgin olive oil

2 teaspoons red-wine vinegar

1 1/2 teaspoons Dijon mustard

Coarse salt and ground pepper

1 medium bunch beets with greens (about 1 pound)

2 medium carrots, grated



1. In a large bowl, whisk together orange juice, oil, vinegar, and mustard, season with salt and pepper.
2. Cut greens off beets; discard stems and cut leaves into 1/4-inch-wide strips.
3. Peel and grate beets; place in a strainer and rinse until water runs clear, then squeeze dry with a paper towel.
4. Add to bowl along with beet leaves and carrots.
5. Toss to combine. Let stand 15 minutes before serving.



Adapted from Marthastewart.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Ensalada crujiente de remolacha y repollo

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

1/4 taza de jugo de naranja fresco

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharaditas de vinagre de vino tinto

1 1/2 cucharaditas de mostaza de Dijon

Sal gruesa y pimienta molida

1 racimo mediano de remolacha con verduras (aproximadamente 1 libra)

2 zanahorias medianas, ralladas

1. En un tazón grande, mezcle el jugo de naranja, el aceite, el vinagre y la mostaza, sazone con sal y pimienta.
2. Cortar las verduras de la remolacha; deseche los tallos y corte las hojas en tiras de 1/4 de pulgada de ancho.
3. Pelar y rallar remolacha; coloque en un colador y enjuague hasta que el agua corra clara, luego seque con una toalla de papel.
4. Agregue al tazón junto con las hojas de remolacha y las zanahorias.
5. Mezclar para combinar. Dejar reposar 15 minutos antes de servir.



Adaptación de: Marthastewart.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

Ensalada crujiente de remolacha y repollo

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

1/4 taza de jugo de naranja fresco

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharaditas de vinagre de vino tinto

1 1/2 cucharaditas de mostaza de Dijon

Sal gruesa y pimienta molida

1 racimo mediano de remolacha con verduras (aproximadamente 1 libra)

2 zanahorias medianas, ralladas

1. En un tazón grande, mezcle el jugo de naranja, el aceite, el vinagre y la mostaza, sazone con sal y pimienta.
2. Cortar las verduras de la remolacha; deseche los tallos y corte las hojas en tiras de 1/4 de pulgada de ancho.
3. Pelar y rallar remolacha; coloque en un colador y enjuague hasta que el agua corra clara, luego seque con una toalla de papel.
4. Agregue al tazón junto con las hojas de remolacha y las zanahorias.
5. Mezclar para combinar. Dejar reposar 15 minutos antes de servir.



Adaptación de: Marthastewart.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.