



GREEK CUCUMBER BEET SALAD

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 ½ cup

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

DRESSING

- 3 tablespoons olive oil
- 6 tablespoons red wine vinegar
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon dried thyme

SALAD

- 1.25 pounds beets, peeled and chopped into small chunks (about 2 ½ cups)
- 1 large cucumber, peeled and sliced (about 2 ½ cups)
- 1 pint cherry tomatoes, halved
- ½ red onion, thinly sliced (about 1 cup)
- 1 green bell pepper, cored and sliced
- 4 ounces pitted kalamata olives, roughly chopped (about ½ cup)
- ⅓ cup crumbled feta cheese

PREPARATION

1. In a small bowl, whisk together salad dressing ingredients. Alternatively, you can put all dressing ingredients in a mason jar, screw the lid on, and shake until combined. Set aside.
2. In a large salad bowl, combine all salad ingredients.
3. Give the dressing one quick stir and pour over salad mixture, tossing until well coated. Serve cold and enjoy!

SOURCE

lovebeets.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1.5 cup
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 460mg	20%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 79mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 561mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 12/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA GRIEGO DE REMOLACHA Y PEPINO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 ½ taza

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

ADEREZO

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 6 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de tomillo seco

ENSALADA:

- 1.25 libras de remolacha, pelada y cortada en trozos pequeños (aproximadamente 2 ½ tazas)
- 1 pepino grande, pelado y en rodajas (aproximadamente 2 ½ tazas)
- ½ cebolla roja, en rodajas finas (aproximadamente 1 taza)
- 1 pimiento verde, sin corazón y en rodajas
- 4 onzas de aceitunas kalamata sin hueso, picadas (aproximadamente ½ taza)
- ⅓ taza de queso feta desmenuzado



PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo. Alternativamente puede poner todos los ingredientes del aderezo en un frasco de conservas, con la tapa y agitar hasta que esté combinado. Deja a un lado.
2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes de la ensalada.
3. Revuelva el aderezo y vierta sobre la mezcla de ensalada, revolviendo hasta que esté bien cubierto. ¡Sirve frío y disfruta!

FUENTE

lovebeets.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1.5 cup
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 460mg	20%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 79mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 561mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 12/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés