



Beet and Spinach Couscous

Prep time: 10 minutes

Cook time: 22 minutes

Servings per recipe: 5

Serving size: 1 cup

Cost: \$6.14 per recipe, \$1.22 per serving

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- ½ medium onion, chopped
- 2 cups fresh beets, peeled and diced (about 1½ medium-sized beets)
- 1 teaspoon minced garlic
- 1 cup uncooked couscous
- 2½ cups water
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons balsamic vinegar
- 2 cups fresh spinach

Directions

- 1) Heat olive oil in a skillet over medium-high heat.
- 2) Add chopped onion, diced beets, and minced garlic. Cook for 10 minutes, stirring often.
- 3) Stir in couscous. Cook for 1 minute.
- 4) Add water and salt. Mix well and bring to a boil. Reduce heat to low, cover, and let cook for 10 minutes.
- 5) Remove from heat. Add balsamic vinegar and spinach. Stir gently until spinach wilts. Serve warm.

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 290mg 13%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 38mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 327mg 6%

*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.



Money-Saving Tip:

Beet greens are tasty and healthy! If your beets come with the greens, save them to eat another day.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Cuscús con Espinaca y Remolacha

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 22 minutos

Porciones por receta: 5

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$6.14 por receta, \$1.22 por porción

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de oliva
- ½ cebolla mediana, picada
- 2 tazas remolachas frescas, peladas y picadas (como 1½ remolachas medianas)
- 1 cucharadita ajo picado
- 1 taza cuscús crudo
- 2½ tazas agua
- ½ cucharadita sal
- 2 cucharadas vinagre balsámico
- 2 tazas espinaca fresca

Preparación

- 1) Caliente el aceite de oliva en un sartén sobre fuego medio alto.
- 2) Agregue cebolla picada, remolacha en cubitos y ajo picado. Cocine por 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
- 3) Eche y revuelva el cuscús. Cocine por 1 minuto.
- 4) Agregue el agua y la sal. Revuelva bien y deje hervir. Reduzca a fuego bajo, cubra y deje cocinar por 10 minutos.
- 5) Retire del fuego. Agregue el vinagre balsámico y las espinacas. Revuelva delicadamente hasta que la espinaca se marchite. Sirva caliente.

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 290mg 13%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 38mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 327mg 6%

*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.



Consejo para ahorrar dinero:

¡Las hojas de remolacha son sabrosas y saludables! Si las remolachas vienen con las hojas verdes, guárdelas para comerlas otro día.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Cuscuz com Beterraba e Espinafre

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 22 minutos

Porções por receita: 5

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$6.14 por receita, \$1.22 por porção

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ cebola média, picada
- 2 copos de beterraba fresca, descascada e cortada em cubos (cerca de 1½ beterrabas médias)
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 copo de cuscuz de trigo cru
- 2½ copos de água
- ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 2 copos de espinafre fresco

Modo de Preparo

- 1) Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto.
- 2) Adicione a cebola picada, a beterraba em cubos e o alho picado. Cozinhe por 10 minutos, mexendo sempre.
- 3) Acrescente o cuscuz. Cozinhe por 1 minuto.
- 4) Adicione água e sal. Misture bem e deixe ferver. Reduza o fogo, tampe e deixe cozinhar por 10 minutos.
- 5) Retire do fogo. Adicione o vinagre balsâmico e o espinafre. Mexa delicadamente até o espinafre murchar. Sirva morno.

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 290mg 13%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 38mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 327mg 6%

*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.



Dica para economizar dinheiro:

As folhas das beterrabas são saborosas e saudáveis. Se as beterrabas vierem com as folhas, reserve-as para usar outro dia.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.