



# QUINOA, WILTED BEET GREENS AND AVOCADO SLICES

Courtesy of Oldways

Time: 25 minutes

Servings: 4

## INGREDIENTS

- 1 cup of (golden) quinoa
- 2 cups of water
- 1 tablespoon olive oil
- 3 cloves of garlic
- Green tops from one bunch of beets, coarsely chopped
- 1 tablespoon cooking sherry or red wine
- 2 ripe avocados
- ½ teaspoon sea salt
- Pinch of Aleppo pepper, Grains of Paradise, or crushed red pepper

## DIRECTIONS

1. In a small pot, bring 1 cup of water and 2 cups of quinoa to a boil. Simmer on low for 15-20 minutes until tender.
2. While the quinoa cooks, heat the olive oil in a medium pan on medium heat. Sauté the garlic. Add the beet greens, sherry or wine, and sea salt, and cook, stirring together for about 5 minutes, or until the greens are wilted.
3. Open avocados, remove the pits, and carve each half into several slices lengthwise.
4. Serve as a layered dish: Place the quinoa down as the bed, drape the beet greens over the quinoa, and top with avocado slices.
5. Add pinches of pepper and additional sea salt to taste.

## WATCH US COOK THE RECIPE!



Watch an interactive lesson and see our educators demonstrate the recipe at [thefoodtrust.org/online-learning](https://thefoodtrust.org/online-learning)



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).



# HOJAS DE REMOLACHA MARCHITAS CON QUINUA Y AGUACATE

Origen: Oldways

Tiempo: 25 minutos

# de porciones: 4

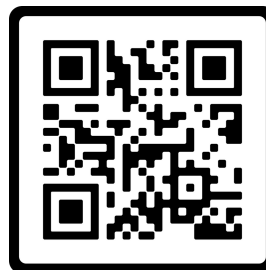
## INGREDIENTES

- 1 taza de quinua (dorada)
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Tapas verdes de un manojo de remolachas, picadas
- 1 cucharada de jerez para cocinar o vino tinto
- 2 aguacates maduros
- ½ cucharadita de sal marina
- Una pizca de pimienta de Alepo, Granos del Paraíso o pimienta rojo triturado

## DIRECCIONES

1. En una olla pequeña, hierva 1 taza de agua y 2 tazas de quinua. Cocine a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que estén tiernos.
2. Mientras se cocina la quinua, calienta el aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio. Sofreír el ajo. Agregue las hojas de remolacha, el jerez o el vino y la sal marina, y cocine, revolviendo durante unos 5 minutos, o hasta que las hojas se ablanden.
3. Abra los aguacates, quite la semilla y corte cada mitad en varias rodajas a lo largo.
4. Sirva como un plato en capas: coloque la quinua como la base, cubra las hojas de remolacha sobre la quinua y cubra con rodajas de aguacate.
5. Agregue pizcas de pimienta y sal marina adicional al gusto.

## ¡MÍRANOS COCINAR LA RECETA!



Vea una lección interactiva y vea a nuestros educadores demostrar la receta en [thefoodtrust.org/online-learning](https://thefoodtrust.org/online-learning)



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

