

EARLY SPRING SALAD WITH MICROGREENS

Ingredients:

- 2 eggs
- 2 potatoes
- 2 beets with green tops
- 1 tablespoon chopped chives
- ½ cup microgreens
- ½ cup vinaigrette dressing
- Oil
- Salt

MICROGREENS ARE ACTUALLY TINY (AND TASTY) SPROUTED VEGETABLES! THESE LITTLE SEEDLINGS CONTAIN, ON AVERAGE, 5X GREATER VITAMIN CONTENT THAN THEIR FULLY GROWN COUNTERPARTS. MICROGREENS ARE NUTRITIONAL ROCKSTARS!

Instructions:

1. Get out a small pot, fill it halfway with water and place two eggs inside.
2. Bring the eggs to a boil, lower the heat to simmer and cook for 6 minutes.
3. Remove from heat and drain the water from the eggs and cover them with fresh cold water. Leave the eggs to cool.
4. Once cool, roll the eggs on the counter to crack the shells. Peel off the shells from both eggs.
**Running eggs under water from the sink makes it easier to remove the shells.*
5. Place the eggs in the fridge until ready to use.
6. Preheat the oven to 350 degrees F.
7. Get out a knife and cutting board and slice 2 potatoes and 2 beets into cubes. Save the green tops of your beets to use later in the recipe.
8. Grab your baking sheet, add your chopped potatoes and beets, and add a drizzle of oil and salt.
9. Bake in the oven for 30-40 minutes until they are soft. *Alternately, you can steam or boil the beets and potatoes in a pot on the stovetop or in the microwave.*
10. While the veggies are cooking, slice the beet greens into thin strips.
11. Once cooked to fork tender, add the vegetables to a small bowl and mix in the thin strips of beet greens.
12. Grab the salad dressing and pour over 1/4 cup of vinaigrette, mix and cool for 20 minutes.
13. Grab a small bunch of chives and chop 1 tablespoon of chives and mix into the bowl.
14. Grab your cutting board and knife again and get the two eggs from the fridge. Slice the eggs thinly and add to the bowl.
15. To finish, sprinkle a small handful of microgreens on top of your salad!



ENSALADA DE PRIMAVERA CON MICROPLANTAS

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 papas
- 2 betabeles con sus hojas
- 1 cucharada cebollino, picado
- ½ taza microplantas
- ½ taza aderezo de vinagre
- Aceite
- Sal

EN LA REALIDAD, MICROPLANTAS SON VERDURAS BROTADAS PEQUEÑAS Y RICAS! ESTAS PLANTAS PEQUEÑAS TIENEN EN MEDIA, 5X MÁS VITAMINAS QUE SUS CONTRAPARTES MADURAS. ¡LAS MICROPLANTAS SON ESTRELLAS DE NUTRICIÓN!

Instrucciones:

1. Saca una olla pequeña, llénala a la mitad y pon dos huevos adentro.
2. Hierve el agua, baja el fuego y cuece por 6 minutos.
3. Saca la olla del fuego y vacía el agua. Tapa los huevos con agua fría y déjala hasta que los huevos se enfríen.
4. Rueda los huevos encima de la cubierta para romper las cáscaras. Pela toda la cáscara de cada huevo.
**El acto de poner el huevo en agua corriente te ayudará a quitar las cáscaras.*
5. Pon los huevos en el refrigerador.
6. Precalienta el horno a 350 grados.
7. Saca un cuchillo y una tabla para cortar y corta las papas y los betabeles en cubos. Ahorra las hojas de los betabeles para usarlas luego en la receta.
8. Saca una bandeja para hornear y pon los trozos de las papas y los betabeles encima de ella. Añade un poco de aceite y sal.
9. Hornea por 30-40 minutos, hasta que los trozos estén blandos. *O, si no quieres usar el horno, puedes cocer a vapor o hervir las papas y los betabeles en una olla encima de la estufa o en el microondas.*
10. Mientras cuecen las verduras, corta en rebanadas finas las hojas de betabel.
11. Añade todas las verduras a un plato hondo pequeño.
12. Añade el aderezo, mezcla, y deja toda enfriar por 20 minutos.
13. Después de enfriar, añade una cucharada de cebollino picado.
14. Saca tu tabla para cortar y tu cuchillo otra vez y saca los huevos del refrigerador. Corta los huevos en rebanadas y añade los trozos al plato hondo.
15. Para terminar, ¡añade unas microplantas encima de la ensalada!

