

Beet Poke (Hawaiian)

2-3 beets, depending on their size

3 roma tomatoes, small diced

1/2 medium or 1 small red onion, small diced

1 bunch of green onion, sliced

2-3 tbsp low sodium soy sauce (or tamari sauce)

2 tbsp sesame oil

salt and pepper, to taste

Poke de Betabel (Hawaiano)

2-3 betabeles, según su tamaño

3 tomates roma, cortados en cubitos pequeños

1/2 cebolla morada mediana o 1 pequeña, cortada en cubitos pequeños

1 manojo de cebolla verde, en rodajas

2-3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio (o salsa tamari)

2 cucharadas de aceite de sésamo

sal y pimienta para probar