



Apple & Red Cabbage Slaw

Serves 8 | \$4.08

140 calories | 8g fat (1g sat fat) | 150mg sodium | 18g carbs | 3g fiber | 2g protein per serving

Ingredients

- ½ small head red or green cabbage (about 6 cups of shredded cabbage)
- 2 apples
- ¼ cup raisins
- 2 Tablespoons Dijon mustard
- ¼ cup mayonnaise
- 1 Tablespoon sugar
- 2 Tablespoons cider vinegar
- ¼ cup sunflower seeds, optional

1. Prepare your ingredients: thinly slice the cabbage; shred the apples on the large holes of a box grater.
2. In a large bowl, mix together the mustard, mayonnaise, sugar and vinegar.
3. Toss the cabbage, apple and raisins in the bowl with the dressing.
4. Allow to sit for 10 minutes.
5. Sprinkle in the sunflower seeds.

Recipe Tips: Try with pear instead of apple

Try This

For more color, add a shredded carrot. You can substitute any nut or pumpkin seeds for the sunflower seeds. You can use any prepared shredded vegetables

Try This

If you don't have raisins, feel free to substitute them for any other dried fruit.



A member of **FEEDING AMERICA**



manzana y ensalada de col roja Porciones 8 | \$4.08

140 calorías | 8g grasa (1g grasa saturada) | 150mg sodio | 18g carbohidratos | 3g fibra | 2g proteína cada porción

Ingredientes

- ½ pequeño repollo roja o verde
- 2 manzanas
- ¼ taza de pasas
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- ¼ taza de mayonesa
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- ¼ taza de semillas de girasol, opcional

1. Prepare sus ingredientes: Rebane finamente el repollo, triturar las manzanas en los agujeros grandes de un rallador.
2. En un tazón grande, mezcle la mostaza, la mayonesa, el azúcar y el vinagre.
3. Mezcle el repollo, la manzana y las pasas en el recipiente con el aderezo.
4. Deje reposar por 10 minutos.
5. Espolvoree las semillas de girasol.

Consejos Receta: Pruebe este plato con una pera en lugar de una manzana

Trate algo nuevo

- Para más color, añada la zanahoria rallado. Puede sustituir cualquiera tuerca o semillas de calabaza para las semillas de girasol.

Trate algo nuevo

- Si usted no tiene las pasas, no dude en sustituir las por cualquier otra fruta

