



Collard Green Coleslaw

154 calories | 17g carbs | 9g fat (1.5g sat fat) |
4g protein | 102mg sodium | 7g fiber per serving

Serves 8 for \$4.55

Ingredients

- 1 pound collard greens, stems removed and sliced into ribbons
- 1 small onion, shredded using the large holes of a box grater
- 2 carrots shredded using the large holes of a box grater
- 2 apples shredded using the large holes of a box grater
- 5 tablespoons oil
- 2 tablespoons vinegar
- 2 teaspoons sugar
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

Combine the collard greens, onion, carrots and apples in a large bowl.

In a small saucepan, heat the oil, vinegar, sugar, salt and pepper. Pour over the collard green mixture and combine well to coat all of the vegetables. Allow to sit 2 hours or overnight to allow the flavors to come together.



Meal Builder

- Fold into a small flour tortilla with a fried egg or cooked and chopped chicken breast

Waste Less Food

- Carrots and apples starting to go bad? This is a great recipe to add on the brink fruits and veggies as they are shredded and added into the mix of flavors.



Ensalada de Col

154 calorías | 17g carbohidratos | 9g de gras (1.5g grasa saturada) | 4g proteína | 102mg sodio | 7g fibra por porción

8 porciones por \$4.55

Ingredientes

- 1 libra (.45 kilos) de berza, con los tallos quitados y rebanados en tiras
- 1 cebolla pequeña, rallada usando los hoyos grandes del rallador
- 2 zanahorias ralladas usando los hoyos grandes del rallador
- 2 manzanas ralladas usando los hoyos grandes del rallador
- 5 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Combine la berza, la cebolla, la zanahoria y manzanas en un plato hondo grande.

En un sartén pequeño, caliente el aceite, vinagre, azúcar y pimienta. Vierta sobre la mezcla de berzas y combine bien. Deje que repose durante 2 horas o por la noche para que los sabores se absorban.



Para un plato fuerte

- Doble en una tortilla de harina con un huevo frito o pechuga de pollo cocinada y rebanada.

Gaste menos comida

- Si sus zanahorias y manzanas están un pasando su madurez, puede agregar éstas ya que están ralladas y puede agregarlas a la mezcla de sabores.