



Citrus Coleslaw

Servings: 8
Total cost: \$6.42

INGREDIENTS

- 1 small head of cabbage, cored and shredded, using the large holes of a box grater
- 1 carrot, shredded, using the large holes of a box grater
- 1 bunch of scallions, chopped, using the white and light green parts
- 1 bunch of fresh cilantro, finely chopped, stems included
- Juice of 2 limes, or 5 tablespoons of lime juice concentrate
- Salt and pepper, to taste



Meal Builder

Enjoy in a taco: Fold the coleslaw with cooked chicken breast and shredded cheese.

Reduce Food Waste

When using fresh, soft herbs such as cilantro and parsley, do not waste the stems. These stems have the same flavors as the leaves with added crunch. Stretch your food dollars by using the entire plant.

32 Calories | 0g Carbs | 4g Sugar | 3g Fiber | 0g Fat (0g Sat Fat) | 2g Protein | 170mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Ensalada de Repollo

Porciones: 8

Costo Total: \$6.42

INGREDIENTES

- 1 repollo pequeño, quitar el corazón y rallarlo usando los agujeros grandes del
- rallador
- 1 zanahoria, rallada usando los agujeros grandes del rallador
- 1 manojito de cebolletas, picadas, usar la parte blanca y la parte de color verde claro
- 1 manojito de cilantro fresco finamente picado con tallos
- Jugo de 2 limas o 5 cucharadas de jugo de lima concentrado
- Sal y pimienta a gusto



Construye una Comida

Disfruta esta receta en forma de taco: Agrégale pechuga de pollo y queso rallado, y rellena un taco.

¡Disminuye el residuo de alimentos!

Cuando uses hierbas frescas y suaves como el cilantro y el perejil, no tires los tallos. Tienen el mismo sabor que las hojas y son más crujientes. Estira el valor del dinero gastado en comida utilizando toda la planta y genera menos residuo.

Paso 1: Mezcla todos los ingredientes en un bol grande y deja reposar en la nevera durante al menos una hora.

32 Calorías | 0g Carbs | 4g Azucar | 3g Fibra | 0g Grasa Total (0g Grasa Saturada) | 2g Proteína | 170mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes