



# Collard Green Coleslaw

## 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
- 2 tablespoons vinegar
- 5 tablespoons oil
- 2 teaspoons sugar
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

Servings: 8

Total cost: \$4.55



**STEP 1:** In a small saucepan, heat the oil, vinegar, sugar, salt and pepper.



**STEP 2:** Combine the collard greens, onion, carrots and apples in a large bowl.



**STEP 3:** Pour sauce from step 1 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.



**STEP 4:** Serve with chopped peanuts and cilantro (if desired) on top.

**Meal Builder** Fold into a small flour tortilla with a fried egg or cooked and chopped chicken breast.

**Reduce Food Waste** Carrots and apples starting to pass maturity? You can still use them for this recipe.

**137 Calories | 14g Carbs | 8g Sugar | 4g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 2g Protein | 94mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



## Ensalada de Col Rizada

### INGREDIENTES

- 1 libra de col rizada sin tallos y rebanadas en tiras
- 1 cebolla pequeña, rallada usando la parte gruesa del rallador
- 2 zanahorias ralladas usando la parte gruesa del rallador
- 2 manzanas ralladas usando la parte gruesa del rallador
- 2 cucharadas de vinagre
- 5 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

Porciones: 8  
Costo Total: \$4.55



**Paso 1:** En una sartén pequeña, caliente el aceite, el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta.



**Paso 2:** Mezcle la col, la cebolla, la zanahoria y las manzanas en un bol grande.



**Paso 3:** Vierta mezcla de paso 1 sobre la mezcla de col y mezcle bien todos los vegetales. Deje que repose durante 2 horas o durante toda la noche para que los sabores se integren.



**Paso 4:** Use como guarnición o como aderezo para sándwiches.

### Conviértalo en una Comida Completa

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

### ¡Reduzca los desechos de comida!

Si sus zanahorias y manzanas están pasando su madurez, puede agregar frutas y verduras ralladas a la mezcla de

**137 Calorías | 14g Carbs | 8g Azúcar | 4g Fibra | 9g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 2g Proteína | 94mg Sodio**

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)