



Quick Pickled Vegetables

Servings: 10
Total cost: Varies

INGREDIENTS

- 1 cup water
- 1/2 cup apple cider vinegar (or other vinegar)
- 1 tablespoon sugar (or honey)
- 1 ½ teaspoon salt
- Enough vegetables to fill a 26 ounce jar (can use a cleaned 26 ounce peanut butter jar or 2 jam jars)
- Can choose thinly chopped carrots (shredded or peeled) onions, beets, cabbage, cucumbers, jalapenos, or radishes



STEP 1: Whisk apple cider vinegar, sugar, salt, and 1 cup of water in a bowl until sugar and salt dissolved.



STEP 2: Place vegetables in a jar and pour vinegar mixture over the vegetables.



STEP 3: Add any add-ins (see below).



STEP 4: Let sit at room temperature for 1 hour.



STEP 5: Cover and chill. Drain before using on sandwiches, salads, or any other meal.

Add ins Fresh or dried herbs, red pepper flakes or fresh chopped garlic

Uses Add to sandwiches, tacos, burritos, burgers, salads, cold pasta salads, or stir fries

Storage Store in the fridge for up to one month

11 Calories | 3g Carbs | 2g Sugar | 0g Fiber | 0g Fat (0g Sat Fat) | 0g Protein | 354mg Sodium Per Serving

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



Escabache Rapido de Verduras

Porciones: 10
Costo Total: Varies

INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 1/2 taza de vinagre de manzana (u otro vinagre)
- 1 cucharada de azúcar (o miel)
- 1 ½ cucharadita de sal
- Suficientes verduras para llenar un frasco de 26 onzas (se puede usar un frasco de mantequilla de maní limpio o 2 frascos de mermelada)
- Puede elegir zanahorias finamente picadas, cebollas, remolachas, repollo, pepino, jalapeños, rábano, cortados en tiras o pelados



Paso 1: Bata el vinagre de manzana, el azúcar, la sal y 1 taza de agua en un bol hasta que el azúcar y la sal se disuelvan.



Paso 2: Coloque las verduras en un frasco y vierta la mezcla del vinagre encima.



Paso 3: Sumelos agregados que desee.



Paso 4: Deje que descanse a temperatura ambiente durante 1 hora.



Paso 5: Tape y enfríe. Escorra antes de usarlo en sándwiches, ensaladas o cualquier otra comida

Agregados Hierbas frescas o secas, hojuelas de pimiento rojo o ajo picado fresco

Usos Para agregar a sándwiches, tacos, burritos, hamburguesas, ensaladas, ensaladas de pasta fría o salteados

Almacenamiento Conservar en el refrigerador durante hasta un mes

11 Calorías | 3g Carbs | 2g Azúcar | 0g Fibra | 0g Grasa Total (0g Grasa Saturada) | 0g Proteína | 354mg Sodio

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