

Collard Green Coleslaw

Servings: 8

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 5 tablespoons oil
- 2 tablespoons vinegar
- 2 teaspoons sugar
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 pound collard greens, stems removed and sliced into ribbons
- 1 small onion, shredded
- 2 medium carrots, shredded
- 2 medium apples, shredded
- Optional: chopped peanuts, cilantro

Instructions

STEP 1: In a small saucepan over medium-low heat, add the oil, vinegar, sugar, salt and black pepper. Whisk 2-4 minutes or until the sugar dissolves. Remove from heat.

STEP 2: In a large bowl, combine the collard greens, onion, carrots and apples. Pour the sauce from step 1 over the collard green mixture and toss, coating all of the vegetables.

STEP 3: If using, top with chopped peanuts and cilantro. Enjoy as is or refrigerate for a few hours to allow the flavors to come together.



- **Ingredient Swap:** Any hardy greens will work! Try kale, cabbage or mustard greens.
- **Did you know?** Collard greens are an excellent source of vitamins A & C and calcium.
- **Try this!** Use a box grater to make shredding easier.



Per Serving: 140 Calories | 14g Carbs | 8g Sugar | 4g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 2g Protein | 95mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Ensalada de col berza

Porciones: 8

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 5 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharaditas de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 libra de col berza, sin tallos y cortada en tiras
- 1 cebolla pequeña, rallada
- 2 zanahorias medianas, ralladas y 2 manzanas medianas, ralladas
- Opcional: maní picado, cilantro

Instrucciones

PASO 1: En una olla pequeña a fuego medio-bajo, agregue el aceite, el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta negra. Mezcle durante 2 a 4 minutos o hasta que el azúcar se disuelva. Retire del fuego.

PASO 2: En un tazón grande, mezcle la col berza, la cebolla, las zanahorias y las manzanas. Vierta la salsa del Paso 1 sobre la combinación de col berza y mezcle bien, asegurándose de que todas las verduras queden cubiertas.

PASO 3: Si lo utiliza, cubra con el maní picado y el cilantro. Puede disfrutarlo así o refrigerarlo por algunas horas para que los sabores se integren.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier hojas verdes resistentes servirá! Pruebe con col rizada, repollo o hojas de mostaza.
- **¿Sabía qué?** Las hojas de col berza son una excelente fuente de vitaminas A y C, así como de calcio.
- **¡Pruebe esto!** Utilice un rallador de caja para facilitar el rallado.



Por porción: 140 calorías | 14g carbohidratos | 8g azúcar | 4g fibra | 9g grasa (1g grasa saturada) | 2g proteína | 95mg sodio
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes