

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.



QUICK TIPS

- **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

كولسلو الكرنب الأجدد والخضراوات



نصائح سريعة

- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي خضراوات صلبة! يمكن استخدام الكرنب أو الملفوف أو الخردل الأخضر.
- **هل تعلم؟** تعتبر خضراوات الكرنب الأجدد مصدراً ممتازاً لفيتاميني A وC والكالسيوم.
- **جرب ما يلي!** يمكن استخدام مبشرة لتسهيل الفرم.

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

وجبة تكفي: 8

المقادير

- 5 ملعقة كبيرة زيت
- 2 ملعقة كبيرة خل
- 2 ملعقة صغيرة سكر
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 رطل من الكرنب الأجدد، ويتم إزالة السيقان ثم التقطيع إلى شرائط
- 1 بصلة صغيرة مقطعة
- 2 جزرة متوسطة الحجم، مبشورة 2 ثمرة تفاح متوسطة الحجم مبشورة
- اختياري: فول سوداني مفروم، كزبرة

إرشادات

- الخطوة 1:** في قدر صغير على نار متوسطة منخفضة، يضاف الزيت والخل والسكر والملح والفلفل الأسود. يُخفق لمدة 2-4 دقائق أو حتى يذوب السكر. يُبعد عن النار.
- الخطوة 2:** في وعاء كبير، تُخلط الخضراوات والبصل والجزر والتفاح. تُسكب الصلصة من الخطوة 1 فوق المزيج الأخضر للملفوف الأجدد وتُقلب مع حتى تمتزج مع جميع الخضراوات.
- الخطوة 3:** في حالة الاستخدام، توضع فوقها الفول السوداني المفروم والكزبرة. يمكن تناولها كما هي أو وضعها في الثلاجة لبضع ساعات للسماح للنكهات بالالتقاء معاً.