

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

የኮላርድ አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎች ኮልስላው

የገበታው መጠን፡- 8

አመጋገብ፡- ሼጋን፣ ሼጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ጎፃ

ግብዓቶች

- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- 2 የሻይ ማንኪያ ስኬር
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቄንዶ በርበሬ
- 1 ፓውንድ የኮላርድ ቅጠላቅጠሎች፣ ግንዱ ተወግዶ በሪባን ቅርፅ የተቆራረጠ።
- 1 ትንሽ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 2 መካከለኛ ካሮቶች፣ የተከተፈ 2 መካከለኛ አፕሎች፣ የተከተፈ
- አማራጭ፡- የተከተፈ አችሎኒ፣ ሲላንትሮ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- በመካከለኛ ዝቅተኛ ሙቀት ላይ በተቀመጠ በትንሽ ድስት ውስጥ ዘይቱን፣ ስኬሩን፣ ጨው እና ቄንዶ በርበሬውን ይጨምሩ። ከ 2-4 ደቂቃዎች ወይም ስኬሩ እስኪቀልጥ ድረስ ያማስሉት። ከሙቀቱ ላይ ያንሱት።

ደረጃ 2፡- በትልቅ ጎድጓዳ ሣህን ውስጥ የኮላርድ አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎችን፣ ሽንኩርት፣ ካሮትና አፕሉን ያዋህዱ። ደረጃ 1 ላይ የተዘጋጀውን ስጎ በኮላርድ አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች ላይ ያፍስሱት እና ያደባልቁት፣ ሁሉም ቅጣቅጠሎች በስጎው እስኪሠፈኑ ድረስ።

ደረጃ 3፡- የሚጠቀሙ ከሆነ የተቆራረጠ ለውዝ እና ሲላንትሮ ይጨምሩ። ጣዕሙን በአንድ ላይ ለማግኘት እንደዛው ይመገቡ ወይም ለጥቂት ሰዓታት በማቀዝቀዣ ውስጥ ያስቀምጡት።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት፡-** ማንኛውም ጠንካራ ቅጠላ ቅጠል መጠቀም ይችላሉ! የካሌ ጎመን፣ መደበኛ ጎመን ወይም የመስታርድ አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎችን ይሞክሩ
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ኮላርድ አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎች የሻይታሚን ኤ እና ሲ እንዲሁም የካልሲየም ምንጭ ነው።
- **ይህን ይሞክሩ!** መቆራረጥን ቀለል ለማድረግ የሳጥን መቆራረጫ ይጠቀሙ።

ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 140 ካሎሪዎች | 14g ካርቦት | 8g ስኬር | 4g አሰር | 9g ስብ (1g ሳቼሬትድ ስብ) | 2g ፕሮቲን | 95mg ሶዲየም ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።