

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

سالاد کلم سبز کولارد

وعده ها: 8

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



نکات سریع

- **تعویض مواد:** هر سبزی سخت کار خواهد کرد! کلم پیچ، کلم یا خردل را امتحان کنید.
- **آیا میدانستید؟** سبزی کولارد منبع عالی ویتامین A و C و کلسیم است.
- **این را امتحان کنید!** برای سهولت در خرد کردن از یک رنده جعبه استفاده کنید.

مواد تشکیل دهنده

- 5 قاشق غذاخوری روغن
- 2 قاشق غذاخوری سرکه
- 2 قاشق چای خوری شکر
- 1/4 قاشق چای خوری نمک
- 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1 پوند سبزی کولارد، ساقه ها را برداشته و به صورت نواری برش می دهیم
- 1 پیاز کوچک، رنده شده
- 2 عدد هویج متوسط، رنده شده 2 عدد سیب متوسط، رنده شده
- اختیاری: بادام زمینی خرد شده، گشنیز

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** در یک قابلمه کوچک روی حرارت ملایم، روغن، سرکه، شکر، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید. 2-4 دقیقه یا تا زمانی که شکر حل شود، هم بزنید. از روی حرارت بردارید.
- مرحله 2:** در یک کاسه بزرگ، سبزی ها، پیاز، هویج و سیب را با هم مخلوط کنید. سس مرحله 1 را روی مخلوط سبز رنگ بریزید و بریزید و همه سبزیجات را بپوشانید.
- مرحله 3:** در صورت استفاده، بادام زمینی خرد شده و گشنیز را روی آن قرار دهید. همانطور که هست میل کنید یا چند ساعت در یخچال بگذارید تا طعم ها با هم ترکیب شوند.