

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

Salade de chou vert

Portions : 8

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingédients

- 5 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 2 cuillères à café de sucre
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 1 livre de feuilles de chou vert, équeutées et coupées en rubans
- 1 petit oignon, râpé
- 2 carottes moyennes, râpées, 2 pommes moyennes, râpées
- Facultatif : cacahuètes hachées, coriandre

Instructions

ÉTAPE 1 : Dans une petite casserole, à feu moyen-doux, ajoutez l'huile, le vinaigre, le sucre, le sel et le poivre noir. Fouettez pendant 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Retirez du feu.

ÉTAPE 2 : Dans un grand bol, mélangez les feuilles de chou vert, l'oignon, les carottes et les pommes. Versez la sauce de l'étape 1 sur le mélange de feuilles de chou vert et mélangez pour enrober tous les légumes.

ÉTAPE 3 : Si vous le souhaitez, ajoutez des cacahuètes hachées et de la coriandre. Dégustez tel quel ou réfrigérez pendant quelques heures pour permettre aux saveurs de se mélanger.



CONSEILS PRATIQUES

- **Échange d'ingrédients :** Tous les légumes fleurs conviennent ! Essayez du chou frisé, du chou ou des feuilles de moutarde.
- **Le saviez-vous ?** Les feuilles de chou vert sont une excellente source de vitamines A et C et de calcium.
- **Essayez ça !** Servez-vous d'une râpe pour faciliter le râpage.