

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

Rau cải xanh trộn

Khẩu phần: 8

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 5 thìa canh dầu
- 2 thìa canh giấm
- 2 thìa cà phê đường
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 1 pound cải xanh, bỏ cuống và thái thành cọng dài
- 1 củ hành tây nhỏ, thái nhỏ
- 2 củ cà rốt cỡ vừa, thái sợi 2 quả táo cỡ vừa, thái sợi
- Tùy chọn: đậu phộng, rau mùi băm nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu, giấm, đường, muối và hạt tiêu đen trong một chiếc chảo nhỏ ở mức lửa vừa nhỏ. Khuấy đều trong 2-4 phút hoặc cho đến khi đường tan. Nhấc ra khỏi bếp.

BƯỚC 2: Trộn đều cải xanh, hành tây, cà rốt và táo trong một chiếc bát lớn. Đổ nước sốt ở bước 1 vào hỗn hợp cải xanh và trộn đều sao cho tất cả các loại rau đều được rưới đầy sốt.

BƯỚC 3: Có thể rắc thêm đậu phộng băm nhỏ và rau mùi lên trên tùy sở thích. Thường thức ngay hoặc cho vào tủ lạnh trong vài giờ để hương vị hòa quyện.



BÍ QUYẾT BỒ TÚI

- **Thay thế nguyên liệu:** Bất kỳ loại rau xanh lá cứng nào cũng có thể dùng được! Hãy thử cải xoăn, bắp cải hoặc rau cải xanh.
- **Bạn có biết?** Cải xanh là nguồn cung cấp vitamin A, C và canxi dồi dào.
- **Hãy thử ngay công thức này!** Sử dụng bàn nạo để việc cắt nhỏ dễ dàng hơn.