

Cilantro Lime Coleslaw

Servings: 8

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 small head of cabbage, cored and shredded using the large holes of a box grater
- 1 carrot, shredded using the large holes of a box grater
- 1 bunch scallions, white and light green parts, chopped
- 1 bunch fresh cilantro, finely chopped
- Juice of 2 limes or 4 tablespoons of lime juice
- 2 tablespoons red wine vinegar
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper

Instructions

STEP 1: Combine all the ingredients in a large bowl and mix together. Refrigerate for at least 1 hour. Serve cold.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too. They have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Did You Know?** Cabbage contains Vitamins C and K, potassium and fiber.



Per Serving: 35 Calories | 8g Carbs | 4g Sugar | 3g Fiber | 0g Fat (0g Sat Fat) | 2g Protein | 170mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

سلطة كول سلو بالكزبرة والليمون

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

وجبة تكفي: 8



• **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضاً. تتمتع بنفس نكهات الأوراق وتضيف كذلك قرمشة.

• **هل تعلم؟** يحتوي الملفوف على فيتامينات C و K واليوتاسيوم والألياف.

المقادير

- 1 رأس ملفوف صغير، منزوع البذور ومفروم بمبشرة
- 1 جزرة واحدة، مبشورة بمبشرة
- 1 حزمة بصل أخضر، أبيض وأخضر فاتح، مفرومة
- 1 حزمة كزبرة طازجة، مفرومة ناعماً
- عصير 2 ليمونة أو 4 ملعقة كبيرة عصير الليمون
- 2 ملعقة كبيرة خل النبيذ الأحمر
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود

إرشادات

الخطوة 1: تُخلط جميع المكونات في وعاء كبير. تُبرد لمدة ساعة على الأقل. تُقدّم باردة.



لكل وجبة: 35 سعرة حرارية | 8 جرام كربوهيدرات | 4 جرام سكر | 3 جرام ألياف | 0 جرام دهون (0 جرام دهون) | 2 جرام بروتين | 170 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes