

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

የሲላንትሮ ሎሚ ኮልሰላው

የገባታው መጠን:- 8

አመጋገብ:- ሼጋን፣ ሼጂቴሪያን እና ከግሉቲን-19

ግብዓቶች

- 1 ትንሽ ራስ ጎመን፣ ትልልቅ ቀዳዳዎች ያለውን የሳጥን መክተፊያ በመጠቀም መሃሉ ወጥቶለት የተከተፈ
- 1 ካሮት፣ ትላልቅ ቀዳዳዎች ባለው የሳጥን መክተፊያ በመጠቀም የተከተፈ
- 1 ጥቅል ስካሊየን፣ ነጭ እና ነጣ ያሉ አረንጓዴ ክፍሎች፣ የተከተፈ
- 1 ጥቅል ትኩስ ሲላንትሮ፣ በደቃቁ የተከተፈ
- የ 2 ሎሚ ጭማቂ ወይም 4 የገባታ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የቀይ ወይን አቼቶ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ሁሉንም ግብዓቶች በትልቅ ሳህን ውስጥ ይደባልቁ እና አንድ ላይ ይቀላቅሉ።
ቢያንስ ለ 1 ሰዓት በማቀዝቀዣ ውስጥ ያስቀምጡ። ቀዝቃዛውን ያቅርቡ።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-**
ፍሬሽ ለስላሳ ማጣፈጫ እፅዋትን በሚጠቀሙበት ጊዜ፣ ግንደቸንም ይጠቀሙ። ከቅጠሎች ጋር ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው፣ ኩርሽም የሚል ተጨማሪ ይዘት ይሰጣል!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ጎመን ሻይታሚን ሲ እና ኬ፣ ፖታሲየም እና ፋይበር ይዟል።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 35 ካሎሪዎች | 8g ካርቦች | 4g ስኳር | 3g አሰር | 0g ስብ (0g ሳቼሬትድ ስብ) | 2g ፕሮቲን | 170mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ