

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

سالاد کلم با گشنیز و لیمو

وعده ها: 8

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه ها نیز استفاده کنید. آنها طعمی مشابه برگ ها با ترد اضافه دارند!
- **آیا میدانستید؟** کلم حاوی ویتامین های C و K، پتاسیم و فیبر است.



مواد تشکیل دهنده

- 1 عدد کلم کوچک، هسته هایش جدا شده و با استفاده از سوراخ های بزرگ رنده، رنده شده
- 1 عدد هویج، رنده شده با استفاده از سوراخ های بزرگ رنده
- 1 دسته پیازچه، قسمت های سفید و سبز روشن، خرد شده
- 1 دسته گشنیز تازه، ریز خرد شده
- آب 2 عدد لیموترش یا 4 قاشق غذاخوری آبلیمو
- 2 قاشق غذاخوری سرکه شراب قرمز
- ½ قاشق چای خوری نمک
- ½ قاشق چای خوری فلفل سیاه

دستورالعمل ها

امرجه 1: تمام مواد را در یک کاسه بزرگ بریزید و با هم مخلوط کنید. حداقل 1 ساعت در یخچال قرار دهید. سرد سرو کنید.

در هر وعده: 35 کالری | 8 گرم کربوهیدرات | 4 گرم شکر | 3 گرم فیبر | 0 گرم چربی (0 گرم چربی اشباع) | 2 گرم پروتئین | 170 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید