

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

Salade de chou à la coriandre et au citron vert

Portions : 8

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien et sans glutene

Ingrédients

- 1 petit chou, épépiné et râpé à l'aide d'une râpe à gros trous
- 1 carotte, râpée à l'aide d'une râpe à 4 faces
- 1 botte d'oignons verts, parties blanches et vertes, émincés
- 1 botte de coriandre fraîche, finement émincée
- Jus de 2 citrons verts ou 4 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- ¼ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir

Instructions

ÉTAPE 1 : Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol. Réfrigérez pendant 1 heure. Servez froid.



- **Réduire les déchets alimentaires :**
Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges. Elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !
- **Le saviez-vous ?** Le chou contient des vitamines C et K, du potassium et des fibres.



Par portion : 35 calories | 8 g de glucides | 4 g de sucre | 3 g de fibres | 0 g de lipides (0 g de lipides saturés)
| 2 g de protéines | 170 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes