

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

د گشنیزو او لیمو سلاد یا کولېسلا

څو ځله دې وړاندې شي: 8 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي



- د خوړو ضایعات را کم کړئ: کله چې نرم تازه بوټي کاروئ، نو ساقې یې هم وکاروئ. یادې ساقې د پانو په څیر ورته خوند لري چې اضافه کرنچ لري!

- ایا تاسو پوهېدئ؟ کرم ویتامین C او K، پوتاشیم او فایبر لري.



ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 کوچنی کرم، د ټوټې کولو ماشین د لویو سوریو په کارولو سره ټوټې شوی.
- 1 گازره، د ټوټې کولو ماشین د لویو سوریو په کارولو سره ټوټې شوي
- 1 دسته شنه پیاز، سپینې او شنې برخې یې چې ټوټې شوي وي
- 1 دسته تازه گشنیز چې کوچني ټوټه شوي وي
- د 2 لیمو گانو جوس یا 4 د چایو کاشوغه د لیمو جوس
- د 2 خوراک کاشوغه سرو شرابو سرکه
- 1/2 د چای کاشوغه مالګه
- 1/2 د چای کاشوغه تور مرچ

لارښوونې

1 ګام: اجزاوې په یوه لویه کاسه کې سره ترکیب او ښې یې سره ګډې کړئ. لږ تر لږه 1د ساعت لپاره یې په یخچال کې کېږدئ. ساړه یې وخوړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 35 کالوري | 8 ګرامه کاربوهایډریټ | 4 ګرامه بوره | 3 ګرامه فایبر | 0 ګرامه غوړ (0 ګرامه مشبوع غوړ) | 2 ګرامه پروټین | 170 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ