

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

Gỏi Bắp Cải Rau Mùi & Chanh

Khẩu phần: 8

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 cây bắp cải nhỏ, bỏ lõi và bào sợi to bằng dụng cụ bào
- 1 củ cà rốt, bào sợi to bằng dụng cụ bào
- 1 bó hành lá, lấy phần trắng và xanh nhạt, cắt nhỏ
- 1 bó rau mùi tươi, xắt nhỏ
- Nước cốt 2 quả chanh hoặc 4 thìa canh nước cốt chanh cô đặc
- 2 thìa canh giấm rượu vang đỏ
- ½ thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê tiêu đen

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Cho tất cả nguyên liệu vào tô lớn, trộn đều. Để trong tủ lạnh ít nhất 1 giờ. Dùng lạnh.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó. Hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn.
- **Bạn có biết?** Bắp cải chứa vitamin C và K, kali và chất xơ.



Trong mỗi khẩu phần: 35 Calo | 8g Tinh bột | 4g Đường | 3g Chất xơ | 0g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 2g Protein | 170mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes