

Quick Pickled Vegetables

Servings: 10

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- ½ cup apple cider vinegar (or other vinegar)
- 1 tablespoon sugar (or honey)
- 1 ½ teaspoons salt
- 1 cup water
- Vegetables of your choice (thinly chopped carrots, onions, beets, cabbage, cucumbers, jalapenos or radishes)

Instructions

STEP 1: Whisk apple cider vinegar, sugar, salt, and 1 cup of water in a bowl until the sugar and salt is dissolved.

STEP 2: Place vegetables in a clean jar and pour vinegar mixture over the vegetables. Add herbs and spices, if desired.

STEP 3: Let sit at room temperature for 1 hour. Cover and chill. Drain before using on sandwiches, salads, or any other meal.



- **Reduce Food Waste:** This recipe is a perfect way to use your leftover raw vegetables.
- **Try this!** Add dill or your favorite herbs for added flavor. Or add some crushed red pepper for a kick!



Per Serving: 10 Calories | 3g Carbs | 2g Sugar | 0g Fiber | 0g Fat (0g Sat Fat) | 0g Protein | 350mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Escabeche rápido de verduras

Porciones: 10

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- ½ taza de vinagre de manzana (u otro vinagre)
- 1 cucharada de azúcar (o miel)
- 1 ½ cucharaditas de sal
- 1 taza de agua
- Verduras a elección (zanahorias, cebollas, remolachas, repollo, pepinos, jalapeños o rábanos, finamente picados)

Instrucciones

PASO 1: Bata el vinagre de manzana, el azúcar, la sal y 1 taza de agua en un bol hasta que el azúcar y la sal se disuelvan

PASO 2: Coloque las verduras en un frasco limpio y vierta la mezcla de vinagre sobre las verduras. Agregue hierbas y especias, si lo desea.

PASO 3: Deje que descanse a temperatura ambiente durante 1 hora. Tape y enfríe. Escorra antes de usarlo en sándwiches, ensaladas o cualquier otra comida.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Esta receta es una manera ideal de aprovechar las verduras crudas que le han sobrado.
- **¡Pruebe esto!** Agregue eneldo u otras hierbas de su preferencia para realzar el sabor. O bien, agregue una pizca de hojuelas de chile rojo triturado para aportar un toque picante.



Por porción: 10 calorías | 3g carbohidratos | 2g azúcar | 0g fibra | 0g grasa (0g grasa saturada) | 0g proteína | 350mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes