

Quick Pickled Vegetables

Servings: 10

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

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

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

خضروات مخللة سريعة

وجبة تكفي: 10

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



المقادير

- 1/2 كوب خل التفاح (أو خل آخر)
- 1 ملعقة سكر (أو عسل)
- 1/2 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 كوب من الماء
- يمكن اختيار أي نوع من الخضروات (كل ما هو مفروم بشكل رقيق مما يلي: الجزر المفروم، البصل، البنجر، الملفوف، الخيار، الفلفل الحار، الفجل)

إرشادات

- الخطوة 1:** يُخفق خل التفاح والسكر والملح و1 كوب من الماء في وعاء حتى يذوب السكر والملح.
- الخطوة 2:** تُوضع الخضار في برطمان نظيف ويُسكب خليط الخل فوق الخضار. تُضاف الأعشاب والتوابل عند الرغبة.
- الخطوة 3:** يوضع جانباً في درجة حرارة الغرفة لمدة 1 ساعة. يُعطى ويُبرّد. ثم يُصفى قبل استخدامه في السندويشات أو السلطات أو أي وجبة أخرى.

- **تقليل هدر الطعام:** تعتبر هذه الوصفة طريقة مثالية لاستخدام بقايا الخضروات النيئة.

- **جرب ما يلي!** يمكن إضافة الشبت أو الأعشاب المفضلة لمزيد من النكهة. أو يمكن إضافة بعض الفلفل الأحمر المطحون للحصول على نكهة مميزة!



لكل وجبة: 10 سعرة حرارية | 3 جرام كربوهيدرات | 2 جرام سكر | 0 جرام ألياف | 0 جرام دهون (0 جرام دهون مشبعة) | 0 جرام بروتين | 350 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes