

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

سبزیجات ترشی سریع

وعده ها: 10

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



مواد تشکیل دهنده

- ½ فنجان سرکه سیب (یا سرکه دیگر)
- 1 فنجان آب
- 1 قاشق غذاخوری شکر (یا عسل)
- 1 فنجان قاشق چای خوری نمک
- سبزیجات دلخواه (هویج، پیاز، چغندر، کلم، خیار، فلفل هالوپینو یا تربچه ریز خرد شده)

دستورالعمل ها

مرحله 1: سرکه سیب، شکر، نمک و 1 فنجان آب را در یک کاسه بریزید و با همزن بزنید تا شکر و نمک حل شوند.

مرحله 2: سبزیجات را در یک شیشه تمیز قرار دهید و مخلوط سرکه را روی سبزیجات بریزید. در صورت تمایل، گیاهان و ادویه ها را اضافه کنید.

مرحله 3: بگذارید به مدت 1 ساعت در دمای اتاق بماند. بیوشانید و خنک کنید. قبل از استفاده در ساندویچ، سالاد یا هر غذای دیگری، آب آن را بگیرید.

- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** این دستور غذا یک راه عالی برای استفاده از سبزیجات خام باقی مانده شماست.
- **این را امتحان کنید!** برای طعم بهتر، شوید یا سبزی های معطر مورد علاقه تان را اضافه کنید. یا برای طعم بهتر، کمی فلفل قرمز خرد شده اضافه کنید!



در هر وعده: 10 کالری | 3 گرم کربوهیدرات | 2 گرم شکر | 0 گرم فیبر | 0 گرم چربی (0 گرم چربی اشباع) | 0 گرم پروتئین | 350 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید