

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

Légumes marinés rapides

Portions : 10

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- ½ tasse de vinaigre de cidre de pomme (ou autre vinaigre)
- 1 cuillère à soupe de sucre (ou de miel)
- 1 ½ cuillère à café de sel
- 1 tasse d'eau
- Légumes de votre choix (carottes, oignons, betteraves, chou, concombres, jalapenos ou radis, coupés finement).

Instructions

ÉTAPE 1 : Fouettez le vinaigre de cidre de pomme, le sucre, le sel et 1 tasse d'eau dans un bol jusqu'à ce que le sucre et le sel soient dissous.

ÉTAPE 2 : Mettez les légumes dans un bocal propre et versez le mélange de vinaigre sur les légumes. Ajoutez des herbes et des épices, si vous le souhaitez.

ÉTAPE 3 : Laissez reposer à température ambiante pendant 1 heure. Couvrez et mettez au frais. Égouttez avant d'utiliser dans des sandwichs, des salades ou tout autre repas.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Cette recette est idéale pour utiliser vos restes de légumes crus.
- **À essayer !** Ajoutez de l'aneth ou vos herbes préférées pour rehausser la saveur. Vous pouvez également ajouter un peu de piment rouge broyé pour relever le goût !



Par portion : 10 calories | 3 g de glucides | 2 g de sucre | 0 g de fibres | 0 g de lipides (0 g de lipides saturés) | 0 g de protéines | 350 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes