

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

Rau củ muối chua nhanh

Khẩu phần: 10

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

Nguyên liệu

- ½ chén giấm táo (hoặc giấm khác)
- 1 thìa canh đường (hoặc mật ong)
- 1½ thìa cà phê muối
- 1 chén nước
- Rau củ tùy chọn (Cà rốt, hành tây, củ dền, bắp cải, dưa leo, ớt jalapeño hoặc củ cải thái mỏng)

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Khuấy đều giấm táo, đường, muối và 1 cốc nước trong bát cho đến khi đường và muối hòa tan.

BƯỚC 2: Cho rau vào hũ sạch và đổ hỗn hợp giấm lên rau. Thêm các loại rau thơm và gia vị tùy thích.

BƯỚC 3: Để nghỉ theo nhiệt độ phòng trong khoảng 1 tiếng. Đậy nắp và để lạnh. Để ráo nước trước khi ăn kèm cùng bánh sandwich, salad hoặc các loại thực phẩm khác.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Công thức này rất phù hợp để tận dụng rau sống còn dư.
- **Hãy thử ngay công thức này!** Có thể thêm thì là hoặc các loại rau thơm yêu thích để tăng hương vị. Hoặc cho thêm ớt đỏ khô già nhỏ nếu thích vị cay!



Trong mỗi khẩu phần: 10 Calo | 3g Tinh bột | 2g Đường | 0g Chất xơ | 0g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 0g Protein | 350mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes