

CHINESE CABBAGE SALAD

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 6 SERVINGS):

68 calories; 9 grams carbohydrate; 4 grams fat; 1 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$5.01

INGREDIENTS

- 4 cups shredded cabbage
- 1 cup shredded carrots
- 1¼ cups red bell pepper, cut into strips
- 1 cup cherry tomatoes, halved
- ½ cup diced green onions
- ½ cup vinaigrette dressing

DIRECTIONS

In a large bowl, combine cabbage, carrots, bell pepper, tomatoes, and green onions. Add your favorite vinaigrette and toss the salad until it is evenly coated with dressing.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENSALADA DE COL CHINA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES:

68 calorías; 9 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 1 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$5.01

INGREDIENTES

4 tazas de col rallada

1 taza de zanahoria rallada

1¼ tazas pimiento rojo, cortado
en tiras

1 taza de tomates cereza en
mitades

½ taza de cebolla verde picada

½ taza de aderezo

PREPARACIÓN

En un recipiente grande, combine el repollo, las zanahorias, el pimiento, los tomates y las cebolletas. Añada su aderezo favorito y mezcle bien la ensalada.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites