

TRIPLE FRUIT COLESLAW

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 10 SERVINGS):

97 calories; 22 grams carbohydrate; 0.3 grams fat; 4 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.46

INGREDIENTS

1 can (8 oz) pineapple chunks in juice
½ green cabbage, finely chopped
¼ red cabbage, finely chopped
1 large apple, chopped
1 cup celery, finely chopped
½ carrot, shredded
¾ cup raisins
1 cup plain low-fat Greek yogurt
2 Tbsp apple cider vinegar or lemon juice
Salt and pepper to taste

DIRECTIONS

Combine oats, water, and milk in saucepan. Bring to a boil, and cook for 2-3 minutes. If using microwave, cook ingredients for 2 minutes in microwave-safe bowl. Remove from heat, and add chopped apples and banana and cinnamon. Stir until mixed, and serve warm.



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

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENSALADA DE REPOLLO CON FRUTAS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (RINDE 10 PORCIONES):

97 calorías; 22 gramos carbohidratos; 0.3 gramos grasa; 4 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.46

INGREDIENTES

1 lata (8 onzas) de piña picada en jugo
½ repollo verde, finamente picado
¼ repollo morado, finamente picado
1 manzana grande, picado
1 taza de apio, finamente picado
½ zanahoria, rallada
¾ taza de pasas
1 taza de yogur griego natural descremado
2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana (o jugo de limón)
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Lave y pique todas las frutas y verduras. Escorra la piña y reserve el jugo en un tazón. Combine las coles, trozos de piña, manzana en cubitos, el apio picado, la zanahoria rallada y las pasas en un bol grande. En un tazón pequeño, mezcle el yogur griego, el vinagre (o jugo de limón) y 3 cucharadas de jugo de piña. Vierta el aderezo sobre las verduras y mezcle bien. Tape y refrigere durante 2-4 horas antes de servir.



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