

PICKLED CABBAGE AND CARROTS

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 24 SERVINGS):

31 calories; 7 grams carbohydrate; 0 grams fat; 1 gram protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$6.81

INGREDIENTS

1 large cabbage
4 large carrots
6 cups water
1½ cups apple cider vinegar
¼ cup sugar
2 Tbsp salt
2 Tbsp ground dried oregano
1½ Tbsp ground black pepper

DIRECTIONS

Wash the cabbage and carrots, then remove the outer leaves of the cabbage. Slice the cabbage into thin strips and shred the carrots with a cheese grater. Place the cabbage and carrots in a large container. Combine the water, vinegar, sugar, and salt into a mixing bowl and whisk together until sugar and salt are dissolved. Add the dried oregano and black pepper to vinegar mixture and stir. Cover the vegetables with the vinegar mixture and seal the container with an airtight lid. Let the container sit in the refrigerator for at least one day before eating. Vegetables will last in the refrigerator for 4-7 days. Serve on tacos, over fish, on a sandwich, or with pupusas!



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

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENCURTIDO DE REPOLLO Y ZANAHORIAS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 24 TAZAS (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

31 calorías; 7 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 1 gramo proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$6.81

INGREDIENTES

- 1 repollo grande
- 4 zanahorias grandes
- 6 tazas de agua
- 1½ taza de vinagre de cidra de manzana
- ¼ taza de azúcar
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de orégano seco
- 1½ cucharadas de pimienta negra

PREPARACIÓN

Lave bien el repollo y las zanahorias, luego retire las hojas de afuera del repollo. Rebane el repollo finamente y ralle las zanahorias con un rallador de queso. Coloque el repollo y las zanahorias en un recipiente grande. En un bol coloque el agua, el vinagre, el azúcar y la sal, luego mezcle muy bien hasta que el azúcar y la sal se disuelvan. Añada el orégano seco y pimienta negra a la mezcla de vinagre y revuélvalo bien. Cubra los vegetales con la mezcla de vinagre y selle el recipiente con una tapa hermética. Deje reposar los vegetales en el recipiente por lo menos un día antes de consumirlos. Pueden durar en el refrigerador de 4 a 7 días. Sírvalos con tacos, sobre pescado, en un sándwich, o icon pupusas!



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