Southwest Slaw

Makes 8 servings.
½ cup per serving.

Prep time:
10 minutes

Ingredients

- 1 (16-ounce) bag coleslaw mix (or 5 cups thinly sliced green cabbage + 1 cup grated carrots)
- 3 tablespoons lime juice or rice vinegar
- 1 tablespoon canola, olive, or vegetable oil
- 1 teaspoon chili powder
- 1 tablespoon sugar
- ¾ teaspoon salt
- ¼ cup toasted pepitas or sunflower seeds
- 2 tablespoons chopped cilantro or parsley (optional)

Preparation

1. Pour coleslaw mix into a large bowl. Set aside.
2. Whisk together lime juice, oil, chili powder, sugar, and salt. Pour over coleslaw mix. Stir to combine.
3. Top with toasted pepitas or sunflower seeds and serve immediately.

Nutrition information per serving:

Calories 25, Carbohydrate 6 g, Dietary Fiber 2 g, Protein 1 g, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 242 mg

Funded by USDA SNAP, known in California as CalFresh. • California Department of Public Health RCP-26/Ver. 11/11

Ensalada de Col con Pepitas

Rinde 8 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación:

Ingredientes

- 1 bolsa (16 onzas) de mezcla para ensalada de col (ó 5 tazas de repollo verde finamente rallado + 1 taza de zanahoria rallada)
- 3 cucharadas de jugo de limón verde o vinagre de arroz
- 1 cucharada de aceite de canola, de oliva o vegetal
- 1 cucharadita de chile molido
- 1 cucharada de azúcar
- ¾ cucharadita de sal
- ¼ taza de pepitas tostadas
- 2 cucharadas de cilantro o perejil picado (opcional)

Preparación

1. Sirva la mezcla para ensalada de col en un recipiente grande. Ponga a un lado.
2. Bata el jugo del limón, el aceite, el chile molido, el azúcar y la sal. Vacíe el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien.
3. Espolvoree con pepitas tostadas e ingredientes opcionales. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 25, Carbohidratos 6 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 242 mg

Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. • Departamento de Salud Pública de California