

Cabbage Salad

Makes 8 Servings.

Prep time: 20 minutes

Ingredients:

4 cups cabbage (shredded or thinly sliced)
1/4 cup carrot (grated or finely sliced)
1/4 cup celery (thinly sliced)
1/4 cup green pepper (chopped)
1/3 tablespoon onion (finely chopped)
1/2 teaspoon dill (or basil or parsley)
1/2 cup mayonnaise, light or low-fat
1/2 cup yogurt, non-fat plain
1 teaspoon mustard
1/2 teaspoon lemon juice
1/2 teaspoon sugar



1. Wash and prepare vegetables for chopping.
2. Use a cheese grater or slice all vegetables thinly with a sharp knife.
3. Put in a large bowl.
4. Add herbs to taste.
5. Mix mayonnaise, yogurt, mustard, lemon juice, and sugar in a small bowl. Blend well. Add to vegetables.
6. Mix well. Keep in refrigerator until ready to eat.

Nutrition information per serving: Calories 59, Carbohydrate 6g, Fiber 1g, Protein 2g, Total Fat 4g, Saturated Fat 1g, Sodium 160mg



Adapted from [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Ensalada de Col

Rinde 8 porciones.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

4 tazas col rayado o cortado en trozos muy delgados
1/4 taza zanahorias rayadas o cortadas en pedazos muy finos
1/4 taza apio finamente rebanado
1/4 taza pimiento verde cortado en trozos
1/3 cucharada cebolla finamente picada
1/2 cucharadita eneldo (o albahaca o perejil)
1/2 taza mayonesa "light" o baja en grasa
1/2 taza yogur natural, sin grasa
1 cucharadita mostaza
1/2 cucharadita jugo de limón
1/2 cucharadita azúcar



1. Lave y prepare las verduras para cortar.
2. Utilice un rallador de queso o corte todas las verduras en rebanadas muy finas con un cuchillo filoso.
3. Coloque las verduras cortadas en un recipiente hondo.
4. Agregue las hierbas como sazón.
5. Mezcle la mayonesa, yogur, mostaza, jugo de limón y azúcar en un recipiente pequeño. Licúe bien. Agregue a las verduras.
6. Mezcle bien. Manténgase en el refrigerador hasta que esté listo para consumirse.

Información nutricional por porción: Calorías 59, Grasa Total 4g, Grasa Saturada 1g, Proteína 2g, Carbohidrato 6g, Fibra Dietética 1g, Sodio 160mg



Adaptación de: [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664