

Sweet and Sour Cabbage

Makes 8 Servings.

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

1/2 head of cabbage (about 4 cups when chopped)
1/2 teaspoon salt
1/2 teaspoon celery seed
2 tablespoons sugar
3 tablespoons vinegar

1. Cut the cabbage in half and rinse it with water.
2. Chop the cabbage into very thin bit-sized slices.
3. In a large bowl, combine ingredients and mix well.
4. Cover the bowl.
5. Chill in the fridge for several hours before serving

Nutrition information per serving: Calories 28, Carbohydrate 7g, Fiber 1g, Protein 1g, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Sodium 156mg



*Adapted from MyPlate.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

Repollo Agridulce

Rinde 8 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

1/2 repollo (4 tazas de repollo picado)
1/2 cucharadita sal
1/2 cucharadita semilla de apio
2 cucharadas azúcar
3 cucharadas vinagre

1. Corte el repollo por mitad y enjuégelo con agua.
2. Pique el repollo en pedazos delgados y pequeños.
3. En un tazón grande, combine los ingredientes y mezcle bien.
4. Cubra el tazón.
5. Ponga en el refrigerador durante varias horas antes de servir.

Información nutricional por porción: Calorías 28, Grasa Total 0g, Grasa Saturada 0g, Proteína 1g, Carbohidrato 7g, Fibra Dietética 1g, Sodio 156mg



*Adaptación de: MyPlate.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*