

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 and 1 cup grated carrots)

3 tablespoons lime juice

1 tablespoon canola, olive, or vegetable oil

1 teaspoon chili powder

1 tablespoon sugar

¾ teaspoon salt

¼ cup toasted pepitas (pumpkin seeds) or sunflower seeds

2 tablespoons chopped cilantro or parsley (optional)

1. Pour coleslaw mix into a large bowl. Set aside.
2. Mix lime juice, oil, chili powder, sugar, and salt. Pour over coleslaw mix. Stir to combine.
3. Top with pepitas and cilantro (optional). Serve right away.

Nutrition information per serving: Calories 60, Carbohydrate 7g, Dietary Fiber 2g, Protein 2g, Total Fat 4g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 260 mg, Vitamin A 50% DV, Vitamin C 30% DV, Calcium 5% DV, Iron 5% DV



Adapted from: [Kids Get Cookin'!](#), page 36.
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.



Ensalada de Repollo con Pepitas

Rinde 8 porciones. ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

1 bolsa de 16 onzas de ensalada de repollo (col) (o 5 tazas de repollo cortado en trozos pequeños y 1 taza de zanahoria rallada)

3 cucharadas de jugo de limón

1 cucharada de aceite de canola, oliva, o vegetal

1 cucharadita de chile en polvo

1 cucharada de azúcar

¾ cucharadita de sal

¼ taza de pepitas tostadas o semillas de girasol

2 cucharadas de cilantro o perejil picado (opcional)

1. Ponga la ensalada de repollo en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, aceite, chile en polvo, azúcar, y sal. Vierta todo sobre la ensalada, y revolverlo bien.
3. Agregue las pepitas y cilantro, si gusta. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción: Calorías 60, Carbohidratos 7g, Fibra Dietética 2g, Proteínas 2g, Grasa Total 4g, Grasa Saturada 0g, Grasa Trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 260mg, Vitamina A 50% VD (Valor Diario), Vitamina C 30% VD, Calcio 5% VD, Hierro 5% VD



Adaptación de: [Kids Get Cookin'!](#), página 36
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.