

# SESAME CABBAGE SALAD



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 6 SERVINGS):**

*68 calories; 9 grams carbohydrate; 4 grams fat; 1 gram protein; 3 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$5.01**

---

## **INGREDIENTS**

- 4 cups shredded cabbage
- 1 cup shredded carrots
- 1¼ cups red bell pepper, cut into strips
- 1 cup cherry tomatoes, halved
- ½ cup diced green onions
- ½ cup sesame vinaigrette dressing

## **DIRECTIONS**

In a large bowl, combine cabbage, carrots, bell pepper, tomatoes, and green onions. Add the vinaigrette and toss the salad until it is evenly coated with dressing.

---

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*

# ENSALADA DE REPOLLO CON SÉSAMO



## VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES:

*68 calorías; 9 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 1 gramo proteína; 3 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$5.01**

---

## INGREDIENTES

- 4 tazas de col rallada
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1¼ tazas pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 taza de tomates cereza en mitades
- ½ taza de cebolla verde picada
- ½ taza de aderezo de vinagreta de sésamo

## PREPARACIÓN

En un recipiente grande, combine el repollo, las zanahorias, el pimiento, los tomates y las cebolletas. Añada el aderezo y mezcle bien la ensalada.

---

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*