

TRIPLE FRUIT COLESLAW



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 10 SERVINGS):

97 calories; 22 grams carbohydrate; 0.3 grams fat; 4 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.46

INGREDIENTS

- 1 can (8 oz) pineapple chunks in juice
 - ½ green cabbage, finely chopped
 - ¼ red cabbage, finely chopped
 - 1 large apple, chopped
 - 1 cup celery, finely chopped
 - ½ carrot, shredded
 - ¾ cup raisins
 - 1 cup plain low-fat Greek yogurt
 - 2 Tbsp apple cider vinegar or lemon juice
 - Salt and pepper to taste
-

DIRECTIONS

Wash and chop all produce. Drain pineapple, reserving the juice in a bowl. Combine cabbages, pineapple tidbits, cubed apple, chopped celery, shredded carrot, and raisins in a large bowl. In a small bowl, blend together the Greek yogurt, vinegar (*or lemon juice*) and 3 Tbsp of reserved pineapple juice. Pour dressing over veggies and toss to mix well. Cover and chill for 2-4 hours.

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

ENSALADA DE REPOLLO CON FRUTAS



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (RINDE 10 PORCIONES):

97 calorías; 22 gramos carbohidratos; 0.3 gramos grasa; 4 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.46

INGREDIENTES

- 1 lata (8 onzas) de piña picada en jugo
 - ½ repollo verde, finamente picado
 - ¼ repollo morado, finamente picado
 - 1 manzana grande, picado
 - 1 taza de apio, finamente picado
 - ½ zanahoria, rallada
 - ¾ taza de pasas
 - 1 taza de yogur griego natural descremado
 - 2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana (o jugo de limón)
 - Sal y pimienta al gusto
-

PREPARACIÓN

Lave y pique todas las frutas y verduras. Escorra la piña y reserve el jugo en un tazón. Combine las coles, trozos de piña, manzana en cubitos, el apio picado, la zanahoria rallada y las pasas en un bol grande. En un tazón pequeño, mezcle el yogur griego, el vinagre (o jugo de limón) y 3 cucharadas de jugo de piña. Vierta el aderezo sobre las verduras y mezcle bien. Tape y refrigere durante 2-4 horas antes de servir.

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.