

QUICK AND EASY PICKLED VEGETABLES

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 PICKLE, MAKES 12 SERVINGS):

12 calories; 3 grams carbohydrate; 0 grams fat; 0 grams protein; 0 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$0.93

INGREDIENTS

- 2 cups water
- ½ cup white (or apple cider) vinegar
- 1½ Tbsp sugar
- 2 tsp salt
- Pinch of whole black pepper
- 1 garlic clove, cut in half
- 1 bay leaf (optional: recommended for cauliflower, carrots, and radishes)
- 1 cucumber, sliced (or other vegetables: radish, carrots, cauliflower, red onion, okra)

DIRECTIONS

Combine the water, vinegar, salt, and sugar into a mixing bowl and whisk together until sugar and salt are dissolved. Add the black pepper, garlic, and optional bay leaf to vinegar mixture. Chop or slice vegetable into desired size and place in jar. Cover the vegetables with the vinegar mixture and close jar. Let the jar sit in the refrigerator for at least one day before eating. Pickled vegetables will last in the refrigerator for 4-7 days.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENCURTIDOS EN VINAGRE FÁCILES Y RÁPIDOS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 12 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 REBANADA):

12 calorías; 3 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 0 gramos proteína; 0 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$0.93

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
 - ½ taza de vinagre blanco o de cidra de manzana
 - 1½ cucharadas de azúcar
 - 2 cucharaditas de sal
 - Una pizca de pimienta entera
 - 1 diente de ajo, cortado por la mitad
 - 1 hoja de laurel (opcional, se recomienda en el caso de: coliflor, zanahorias y rábanos)
 - 1 pepino, otros vegetales como: rábano, zanahorias, coliflor, cebolla morada, picados
-

PREPARACIÓN

En un bol mezcle el agua, el vinagre, la sal y el azúcar. Revuelva hasta que el azúcar y la sal se disuelvan. Añada a la mezcla de vinagre, la pimienta negra, el ajo, y la hoja de laurel opcional. Rebane o pique los vegetales del tamaño deseado y colóquelos en un frasco. Cubra los vegetales con la mezcla de vinagre y cierre el frasco. Deje reposar en el refrigerador por lo menos un día antes de consumirlos. Los encurtidos de vegetales pueden durar en el refrigerador de 4 a 7 días.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites