

Red Cabbage Cole Slaw

Yield: 6 servings

Ingredients

- ½ medium Red Cabbage, cored and thinly sliced (about 4 cups)
- 2 green onions, thinly sliced
- 1 medium carrot, grated
- 1 Tablespoon canola or olive oil
- 2 Tablespoons red or white wine vinegar (can also use raspberry or balsamic vinegar)
- 1 Tablespoon sugar
- Salt and pepper to taste

Preparation Instructions

1. Wash and slice the cabbage and green onion. Grate the carrot.
2. Combine vegetables in a large mixing bowl.
3. In a medium saucepan, combine oil, vinegar and sugar. Bring to a boil. (or combine in a microwave safe dish and microwave uncovered for 45 seconds).
4. Pour hot dressing over the vegetables. Mix well.
5. Add salt and pepper to taste.
6. Refrigerator for 1 hour to blend flavors. Serve chilled.

Nutrition Highlights:

- One serving is only 50 calories, 20 mg sodium, and 7 gm carbohydrates.
- This cole slaw is a nice side dish to serve with fish or chicken. It is low in calories and sodium.
- All varieties of cabbage are high in vitamin C. A half-cup contains about 45% of the daily recommended amount of vitamin C!
- Leftovers can be kept for 3-4 days in the refrigerator.

Modified from the book: Healthy Helpings 800 Fast and Fabulous Recipes for the Kosher (or not) Cook.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Салат из Красной Капусты

Выход: 6 порций

Ингредиенты

- ½ головки красной капусты
- 2 стебля зеленого лука
- 1 морковь среднего размера
- 1 Ст.л. оливкового или канолола масла
- 2 Ст.л. уксуса из красного или белого вина (также малинового или бальзамного)
- 1 Ст.л. сахара
- Соль и черный перец по вкусу

Приготовление

1. Помойте и тонко нарежьте капусту и зелёный лук. Натрите морковь.
2. Уложите овощи в миске.
3. В небольшой кастрюльке смешайте растительное масло, уксус, и сахар и доведите до кипения (или уложите все ингредиенты в посуду для микроволновой печи и включите её на 45 сек).
4. Полейте овощи горячей приправой и хорошо перемешайте.
5. Добавьте соль и перец по вкусу.
6. Оставьте салат в холодильнике на 1 час. Подавайте к столу в холодном виде.

Информация об Этом Блюде и его Пользе

- В одной порции этого блюда содержится только 50 калорий, 20 мг натрия (соли), и 9 г углеводов.
- Этот салат является отличным десертом к рыбе или курице. Он также малокалорийный и малосоленый.
- Любой сорт капусты содержат большой процент витамина С. Пол-чашки содержит 45% рекомендуемой дневной нормы витамина С.
- Остатки блюда можно хранить в холодильнике в течение 3-4 дней.

Рецепт адаптирован из книги: “800 быстрых и вкусных рецептов для кошерного (или нет) повара”.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved