



Apple Coleslaw

Prep time: 15 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 12

Serving size: ½ cup

Cost: \$3.59 per recipe, \$0.30 per serving

Ingredients

- 1 small head green or red cabbage (about 3 cups shredded)
- 2 medium red apples
- 1 large carrot
- 2 medium scallions
- ⅓ cup light mayonnaise
- ⅓ cup unpacked brown sugar
- 2 tablespoons lemon juice

Directions

- 1) Wash all vegetables and fruit.
- 2) Finely chop or shred cabbage. Core apples and chop into bite-size pieces. Grate carrot. Finely chop scallions.
- 3) In a large bowl, combine cabbage, apples, carrot, and scallions.
- 4) In a small bowl, beat together the mayonnaise, brown sugar, and lemon juice.
- 5) Pour dressing over salad, mix well, and serve.

Nutrition Facts

12 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 60

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 50mg 2%

Total Carbohydrate 11g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 8g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 18mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 113mg 2%

Vitamin C 11mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Pre-cut produce costs more. Save money by shredding your own cabbage and carrots for this recipe.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Questions about
nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

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



Ensalada de manzana y repollo

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 12

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$3.59 por receta, \$0.30 por porción

Ingredientes

- 1 cabeza pequeña de repollo verde o rojo, rallado (unas 3 tazas)
- 2 manzanas rojas
- 1 zanahoria grande
- 2 cebollín medianas
- ½ taza mayonesa baja en grasa
- ½ taza azúcar morena
- 2 cucharadas de limón

Preparación

- 1) Lave todas las verduras y fruta.
- 2) Corte bien o ralle el repollo. Quite el corazón de las manzanas y corte en trocitos. Ralle la zanahoria. Corte las cebolletas en trocitos.
- 3) En un tazón grande, combine el repollo, la manzana, la zanahoria, y la cebollín.
- 4) En una taza pequeña, mezcle la mayonesa, el azúcar y el limón.
- 5) Vierta el aderezo sobre la ensalada, mezcle bien y sirva.

Nutrition Facts

12 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 60

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 50mg 2%

Total Carbohydrate 11g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 8g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 18mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 113mg 2%

Vitamin C 11mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Los productos precortados cuestan más. Ahorre dinero rallando su propio repollo y zanahorias para esta receta.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Salada de Repolho com Maçã

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 12

Tamanho da porção: ½ xícara

Custo: \$3.59 por receita, \$0.30 por porção

Ingredientes

- 1 cabeça pequena de repolho verde ou vermelho (mais o menos 3 xícaras picado)
- 2 maçãs vermelhas médias
- 1 cenoura grande
- 2 cebolinhas médias
- ½ xícara de maionese light
- ½ xícara de açúcar mascavo não prensado
- 2 colheres de sopa de suco de limão

Modo de preparo

- 1) Lave todos os vegetais e as frutas.
- 2) Pique ou fatie o repolho bem pequeno. Retire os miolos das maçãs e pique em pedaços pequenos. Rale a cenoura. Pique as cebolinhas bem finas.
- 3) Em uma vasilha grande, misture o repolho, as maçãs, a cenoura, e as cebolinhas.
- 4) Em uma vasilha pequena, bate junto a maionese, o açúcar mascavo, e o suco de limão.
- 5) Despeje o molho sobre a salada, misture bem e sirva.

Nutrition Facts

12 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 60

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 50mg 2%

Total Carbohydrate 11g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 8g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 18mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 113mg 2%

Vitamin C 11mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Os produtos pré-cortados custam mais. Economize dinheiro ralando o repolho e as cenouras para esta receita em casa.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.