

Капуста



Хранение

Держите в полиэтиленовом пакете в холодильнике до одной недели. После разрезания храните в холодильнике не более чем сутки.

Способствует Поддержке

Иммунной системы, здоровья сердца и пищеварения.

Применение

Добавьте в салат, овощное жаркое или тако.

Цвета

Красная или зелёная.

капустный салат

Количество порций: 6

Время приготовления: 15 минут

Ингредиенты

- 1 ½ чашки красной или зелёной капусты, тонко нарезанной
- ½ стакана тёртой моркови
- ¼ чашки нарезанного лука
- ¼ чашки обезжиренного майонеза
- ½ столовой ложки уксуса



Photo: Champions for Change Program

Приготовление

1. В большой миске смешать все овощи.
2. В небольшой миске смешать майонез и уксус, чтобы сделать соус.
3. Залить соус в овощи и хорошо перемешать.

По материалам Программы Champions for Change (По материалам рецептов любезно предоставленных BOND of Color)