

# Slaw de "Arco Iris de Vegetales" & Frutas

## VEGETALES

### ROJOS/ ANARANJADOS

(Cantidad: 1 taza rallado)

Remolachas

Pimientos

Zanahorias

Cebollas

Rábanos

Repollo morado

## VEGETALES

### AMARILLOS/BLANCOS

(Cantidad: 1 taza rallado)

Pimientos

Zanahorias

Cebollas

Calabaza

Nabos

## VEGETALES

### VERDES

(Cantidad: 1 taza rallado)

Pimientos

Repollo o col

Pepinos

Zucchini o Calabacín

Kohlrabi

## FRUTA

(Cantidad: 1 taza  
rallada o picada)

Manzanas

Duraznos

Peras

Ciruelas

## CONDIMENTOS/ HIERBAS

### Hierbas Frescas

(1-2 cucharadas,  
picadas)

Albahaca Cilantro

Menta Eneldo Orégano

### Hierbas Secas

( $\frac{1}{2}$  a 1 cucharadita)

Tomillo Eneldo Romero

Semillas de Mostaza

Semillas de Apio

## AÑADIDURAS SABROSAS Y NUTRITIVAS

Espinaca Apio Hojas Verdes de Remolacha  
(picadas finamente) (Hasta  $\frac{1}{2}$  taza)

Pasas Arándanos Secos Almendras Nueces  
(picadas finamente) (Hasta  $\frac{1}{4}$  de taza)

## ESCOJA SU ADEREZO FAVORITO

Yogúr de vainilla sin grasa  
( $\frac{1}{4}$  de taza)

Jugo de naranja  
(1-2 cucharadas)

O

Mayonesa baja en grasa o  
Lite ( $\frac{1}{4}$  de taza)

O

1 cucharada aceite de oliva,  
1 cucharada vinagre,  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita gengibre seco  
Pimienta negra, a gusto



1. **PREPÁRESE!** Escoja una o más frutas y vegetales de cada grupo de color de arriba.

2. **RALLE Y CORTE!** Con los agujeros grandes de un rallador ralle los ingredientes. Si las frutas o vegetales están muy suaves corte en pedazos pequeños. Mida y agréguelos a su tazón.

3. **PONGA ADEREZO!** Mezcle los ingredientes del aderezo. Ponga aderezo en el slaw hasta que quede bien distribuido.

4. **PONGA VARIEDAD!** Escoja una o más añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas.

5. **EXPERIMENTE CON SABORES!** Escoja uno o más condimentos/hierbas para crear diferentes sabores.

# How many different vegetables can you put into your slaw?

- \* **Make a slaw!** Slaw is a type of salad where all the ingredients are grated coarse, or chopped very fine. Use your grater and experiment! Slaw different vegetables and fruits together and add dressing.
- \* **Use a grater to grate hard to chew vegetables like raw beets and carrots. They will release more flavor into your slaw.**
- \* **When using your grater use the largest holes to grate vegetables into coarse pieces that are not too fine. You can also cut and chop fruits and vegetables into very thin pieces with a sharp knife.**
- \* **Mix different colors, like red and green cabbage, beets, carrots and purple kohlrabi. Color looks as delicious as it tastes.**
- \* **Fresh and cold from the refrigerator, slaws are one of the best ways to eat a nutritious, refreshing side dish during the hot days of summer—for lunch, dinner, or just snacks.**
- \* **Add variety to your slaws and salads. Add fruits, nuts, beans, meats, and fish. Try different vegetables like fennel or kohlrabi. There really is no limit to what you can do.**
- \* **Experiment! Try different dressing that you can easily make yourself. Just add different herbs and spices to oils or low fat mayonnaise. Use low fat yogurts to add a creamy twist. Try different vinegars, or even orange, lemon or lime for that tart acidy dressing flavor.**