

# "Rainbow of Vegetables" & Fruit Slaw

**RED/ORANGE  
VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup grated)

Beets  
Bell peppers  
Carrots  
Onions  
Radishes  
Red Cabbage

**YELLOW/WHITE  
VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup grated)

Bell peppers  
Carrots  
Onions  
Squash  
Turnips

**GREEN  
VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup grated)

Bell peppers  
Cabbage  
Cucumbers  
Zucchini  
Kohlrabi

**FRUIT**  
(Amount: use 1 fruit  
grated or diced)

Apples  
Peaches  
Pears  
Plums

1/801



**SEASONINGS/  
HERBS**

Fresh herbs (chopped)  
(1-2 Tablespoons)  
Basil Cilantro Mint  
Dill Oregano

Dried herbs  
(1/2 to 1 teaspoon)  
Thyme Dill Rosemary  
Mustard Seeds  
Celery Seeds

**FLAVORFUL NUTRITIOUS  
ADDITIONS**

Spinach Celery Beet Greens (chopped fine)  
(Up to 1/2 cup)

Raisins Dried Cranberries Almonds  
Walnuts (chopped fine) (Up to 1/4 cup)

**CHOOSE YOUR  
FAVORITE DRESSING**

Nonfat vanilla yogurt (1/4 cup)  
Orange Juice (1-2 Tablespoons)

**OR**

Lite or low-fat mayonnaise  
(1/4 cup)


**OR**

1 Tablespoon olive oil  
1 Tablespoon vinegar  
1/2 teaspoon dried ginger  
Black pepper, to taste

- 1. GET READY!** Choose one or more fruits or vegetables from each color group above.
- 2. GRATE & CHOP!** Use the large holes of a grater to shred ingredients. Chop into small pieces if fruits or vegetables are too soft to grate. Measure and add to your mixing bowl.
- 3. ADD DRESSING!** Mix together dressing ingredients. Add to slaw until the dressing is evenly distributed.
- 4. ADD VARIETY!** Choose 1 or more flavorful nutritious additions to create different recipes.
- 5. EXPERIMENT WITH FLAVOR!** Choose 1 to 2 seasonings/herbs to create different flavors.

# Slaw de "Arco Iris de Vegetales" & Frutas

<p><b><u>VEGETALES ROJOS/ ANARANJADOS</u></b> (Cantidad: 1 taza rallado)</p> <p>Remolachas Pimientos Zanahorias Cebollas Rábanos Repollo morado</p>	<p><b><u>VEGETALES AMARILLOS/ BLANCOS</u></b> (Cantidad: 1 taza rallado)</p> <p>Pimientos Zanahorias Cebollas Calabaza Nabos</p>	<p><b><u>VEGETALES VERDES</u></b> (Cantidad: 1 taza rallado)</p> <p>Pimientos Repollo o col Pepinos Zucchini o Calabacín Kohlrabi</p>	<p><b><u>FRUTA</u></b> (Cantidad: 1 taza rallada o picada)</p> <p>Manzanas Duraznos Peras Ciruelas</p>
---	--	---	--



<p><b><u>CONDIMENTOS/ HIERBAS</u></b></p> <p><u>Hierbas Frescas</u> (1-2 cucharadas, picadas) Albahaca Cilantro Menta Eneldo Orégano</p> <p><u>Hierbas Secas</u> (<math>\frac{1}{2}</math> a 1 cucharadita) Tomillo Eneldo Romero Semillas de Mostaza Semillas de Apio</p>	<p><b><u>AÑADIDURAS SABROSAS Y NUTRITIVAS</u></b></p> <p>Espinaca Apio Hojas Verdes de Remolacha (picadas finamente) (Hasta <math>\frac{1}{2}</math> taza)</p> <p>Pasas Arándanos Secos Almendras Nueces (picadas finamente)(Hasta <math>\frac{1}{4}</math> de taza)</p>	<p><b><u>ESCOJA SU ADEREZO FAVORITO</u></b></p> <p>Yogúr de vainilla sin grasa (1/4 de taza) Jugo de naranja (1-2 cucharadas) ○ Mayonesa baja en grasa o Lite (<math>\frac{1}{4}</math> de taza) ○ 1 cucharada aceite de oliva, 1 cucharada vinagre, <math>\frac{1}{2}</math> cucharadita gengibre seco Pimienta negra, a gusto</p>
--	--	---

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.