

Winter Slaw

Servings: 10-12 | Prep time: 15 min

This crisp, cool slaw is filled with seasonal goodies and comes together in 15 minutes. It's an ideal option to add to dinner, and it will bring a delicious balance of vegetables to your plate during the long, cold winter months.

INGREDIENTS

- ▶ 1 small head of cabbage, red or green
- ▶ 2 carrots
- ▶ 1 large apple
- ▶ 2 lemons
- ▶ 2 Tbsp extra virgin olive oil
- ▶ 1 tsp kosher salt
- ▶ 1/4 tsp ground black pepper
- ▶ 1/3 cup roasted pumpkin seeds
- ▶ 1/3 cup dried cranberries
- ▶ 1/3 cup grated Parmesan cheese (*optional*)



DIRECTIONS

- Chop the cabbage in half, then carefully cut out the core. Chop the halves into quarters, then slice the cabbage into ultra-thin ribbons. You'll have 10-12 cups total. Place it in a very large bowl.
- Cut the carrots and apple into matchsticks, or shred with a grater. Add to the bowl with the cabbage.
- To make the dressing, cut the lemons in half, and squeeze the lemon juice into a small bowl. Add olive oil, salt, and pepper and whisk together.
- Pour the dressing over the bowl of vegetables and toss to combine.
- Sprinkle with the dried cranberries, pumpkin seeds, and Parmesan cheese (if using).
- Toss and adjust the seasoning as needed.

NOTE

You can easily customize this recipe to your tastes. Add sliced bok choy or shredded beets for more vegetables, switch the apples for pears, or add your favorite nuts, seeds, and dried fruits as toppings!

Ensalada de col de invierno

Porciones: 10-12 | Tiempo de preparación: 15 minutos

Esta crujiente y refrescante ensalada de col está repleta de frutas y verduras de temporada y se puede preparar en tan solo 15 minutos. Es la opción ideal para acompañar la cena, y ofrece un equilibrio de verduras deliciosas para los fríos meses de invierno.

INGREDIENTES

- ▶ 1 col morada o verde pequeña
- ▶ 2 zanahorias
- ▶ 1 manzana grande
- ▶ 2 limones amarillos
- ▶ 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ▶ 1 cucharadita de sal kosher
- ▶ 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- ▶ 1/3 taza de pepitas de calabaza tostadas
- ▶ 1/3 taza de arándanos secos
- ▶ 1/3 taza de queso parmesano rallado (opcional)



INSTRUCCIONES

- Corte la col por la mitad y retire cuidadosamente el corazón. Córtela por la mitad otra vez para obtener cuartos, y corte los cuartos en láminas muy finas. Esto rendirá de 10 a 12 tazas de col. Coloque la col en un tazón muy grande.
- Corte las zanahorias y la manzana en juliana, o rállelas. Agréguelas al tazón con la col.
- Para preparar la salsa, corte los limones por la mitad. Exprima los limones, ponga su jugo en un tazón pequeño con el aceite de oliva, la sal y la pimienta, y bata.
- Vierta la salsa sobre las verduras y mezcle hasta combinar bien. Espolvoree con los arándanos, pepitas de calabaza y queso parmesano (opcional).
- Mezcle y condimente a gusto.

NOTA

Esta receta se puede adaptar muy fácilmente a su gusto. Puede agregar bok choy cortado o remolachas ralladas para una mayor variedad de verduras, cambiar las manzanas por peras o agregar sus nueces, semillas y frutos secos favoritos como guarnición.