

Fresh Cabbage & Tomato Salad

Servings: 8 | Prep time: 15 min

Adapted from National Heart, Lung, and Blood Institute

INGREDIENTS

- ▶ 1 small head cabbage, thinly sliced
- ▶ 2 medium tomatoes, cubed
- ▶ 1 cup sliced radishes
- ▶ 2 tsp olive oil
- ▶ 2 Tbsp rice vinegar (or lemon juice)
- ▶ 1/4 tsp salt
- ▶ 1/2 tsp ground black pepper
- ▶ 1/2 tsp red pepper
- ▶ 2 Tbsp fresh chopped cilantro



DIRECTIONS

- In a large bowl, mix together the cabbage, tomatoes, and radishes.
- In another bowl, mix together the oil, vinegar or lemon juice, salt, pepper, and cilantro.
- Pour the dressing over the vegetables and toss to mix.

Ensalada de col con tomate rojo

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 15 minutos

Adaptado del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

INGREDIENTES

- ▶ 1 col pequeña, rebanada finamente
- ▶ 2 tomates rojos medianos, cortados en cubitos
- ▶ 1 taza de rábanos cortados en rebanadas
- ▶ 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ▶ 2 cucharadas de vinagre de arroz (o jugo de limón amarillo)
- ▶ 1/4 cucharadita de sal
- ▶ 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- ▶ 1/2 cucharadita de pimienta roja
- ▶ 2 cucharadas de cilantro fresco, picado



INSTRUCCIONES

- Mezcle la col, los tomates y los rábanos en un tazón grande.
- Mezcle el aceite, el vinagre o jugo de limón, la sal, la pimienta y el cilantro en otro recipiente.
- Vierta la vinagreta sobre las verduras y mezcle hasta combinar bien.