

# Confetti Slaw with Poppy-Seed Dressing

*Serves 4*

## Ingredients

2 tablespoons cider vinegar  
1 1/2 teaspoons honey  
1 1/2 teaspoons Dijon mustard  
1 1/2 teaspoons fresh dill, chopped  
1 teaspoon poppy seeds  
1 teaspoon olive oil  
1/4 teaspoon salt  
1/4 teaspoon pepper  
1 cup green cabbage, thinly sliced  
1 cup red cabbage, thinly sliced  
1/2 cup carrots, cut in matchsticks

## Directions

1. Combine first 8 ingredients (through pepper) in a bowl.
2. Add cabbage and carrots; toss to coat. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Cabbage contains vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.

# Ensalada confeti de repollo con aderezo de semillas de amapola

4 porciones

## Ingredientes

- 2 cucharadas de vinagre de cidra
- 1 1/2 cucharaditas de miel
- 1 1/2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 1 1/2 cucharaditas de eneldo fresco, picado
- 1 cucharadita de semillas de amapola
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 taza de repollo verde, cortado finamente
- 1 taza de repollo morado, cortado finamente
- 1/2 taza de zanahorias, cortadas en palillos

## Instrucciones

1. Combinar los primeros 8 ingredientes (hasta la pimienta) en un tazón.
2. Añadir el repollo y las zanahorias; mezcle para cubrir bien. ¡Buen provecho!

## Información nutricional

El repollo contiene vitamina C, la cual es buena para combatir los resfriados y curar las cortadas en la piel.