



Sausage, White Bean, and Cabbage Soup Serves 10 | \$7.54

150 calories | 16 carbs | 4.5g fat (1g sat fat) | 10g protein | 290mg sodium | 4g fiber per serving

Ingredients

- 4 cooked chicken or turkey sausages
- 1/2 head of cabbage
- 3 carrots
- 1 can no-salt-added diced tomatoes (15 oz.)
- 1 can white beans (15 oz.)
- 2 tsp. vegetable oil
- 6 cups low-sodium chicken broth
- 1/4 tsp. pepper

1. Prepare your ingredients: halve each sausage lengthwise and slice into 1/2-inch half-moons. Cut cabbage in half and cut out thick white core, then slice very thinly. Peel and dice carrots. Drain and rinse tomatoes and white beans.
2. Sauté sausage in a large non-stick skillet over medium heat until lightly browned, about 5 minutes.
3. Transfer to a medium bowl. Add vegetable oil to skillet, and sauté cabbage until wilted and lightly browned, about 5 minutes.
4. Transfer to bowl with the sausage. In the meantime, put broth and diced tomatoes in a large pot and bring to a simmer. Add carrots to the broth, and cook until tender, about 5-8 minutes.
5. Add sausage, cabbage, and white beans, and heat until warmed through, about 2-3 minutes. Season with salt and pepper.

Recipe Tips: Substitute any kind of cooked sausage for the chicken and apple sausage. Kielbasa would be great with this recipe!

capitalareafoodbank.org/recipes

Spice it up

- For more flavor add a clove of crushed garlic or a tablespoon of fresh rosemary

Keep it Natural

- Choose no salt added vegetables for this dish - if you don't have any, make sure you rinse your beans



A member of **FEEDING AMERICA**

together we can solve hunger



salchichas, alubias blancas, y la sopa de repollo Porciones 10 | \$7.54

150 calorías | 16g carbohidratos | 4.5g grasa (1g grasa saturada) | 10g proteína | 290mg sodio | 4g fibra cada porción

Ingredientes

- 4 salchichas de pollo o pavo cocido
- 1/2 cabeza de repollo
- 3 zanahorias
- 1 lata sin sal añadida tomates cortados en cubitos (15 oz.)
- 1 lata de frijoles blancos (15 oz.)
- 2 cucharadita aceite vegetal
- 6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- ¼ cucharadita pimienta

1. Preparar los ingredientes: reducir a la mitad cada salchicha longitudinalmente y cortar en medias lunas 1/2-inch. Cortar el repollo por la mitad y cortar núcleo blanco y espeso, a continuación, cortar muy finamente. Pelar las zanahorias y cortar en dados. Escurra y enjuague los tomates y judías blancas.
2. Saltear salchichas en una gran sartén antiadherente a fuego medio hasta que se dore, unos 5 minutos.
3. Transfiera a un tazón mediano. Añadir el aceite vegetal a la sartén y saltear la col hasta que se ablanden y ligeramente dorado, aproximadamente 5 minutos.
4. Transfiera a un tazón con la salchicha. Mientras tanto, poner el caldo y los tomates cortados en cubitos en una olla grande y llevar a fuego lento. Agregar las zanahorias al caldo y cocine hasta que estén tiernos, alrededor de 5-8 minutos.
5. Agregue la salchicha, el repollo y judías blancas, y el calor hasta que se caliente, aproximadamente 2-3 minutos. Sazone con sal y pimienta.

Consejos Receta: Cuando esta usando chorizo use chrizo de pollo con manzana en lugar de los pre cocinados. Kielbasa son muy buenos para esta receta.

capitalareafoodbank.org/recipes

Sabor a su vida

- Para mas sabor incluye un dente de ajo o una cucharada de romero fresco.

Manténgalo natural

- Elija los vegetales sin sal para este plato y si no tiene asegures de lavar los frijoles



A member of
FEEDING AMERICA

together we can solve hunger