



Cabbage and Carrot Quesadillas with Peanut Sauce

250 calories | 27g carbs | 10g fat (2.5g sat fat) | 8g protein |
395mg sodium | 4g fiber per serving

Serves 8 for \$4.30



Ingredients

- 4 tablespoons oil, divided
- ½ head red or green cabbage, cored and thinly sliced
- 2 carrots, shredded using the large holes of a box grater
- 8 flour tortillas
- ½ cup peanut butter
- 1 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon vinegar
- 1 tablespoon chopped cilantro

Heat 2 tablespoons oil in a large non-stick skillet over medium heat. Add cabbage and cook 10 minutes until cabbage begins to soften, stirring occasionally. Add carrots and cook 5 more minutes. Move mixture to a bowl and wipe out the pan. Place ½ cup of the filling on one half of a tortilla, fold in half, and press down. Repeat with remaining tortillas. Heat remaining oil in the large non-stick skillet over medium heat. Place 2 tortillas in the skillet and cook until golden, about 5 minutes. Flip and cook until golden, about 3 minutes.

Stir together the peanut butter, soy sauce, vinegar, cilantro, and ½ cup water until a smooth sauce forms. Add more water for thinner consistency.

Cut quesadillas into wedges and enjoy with the peanut dipping sauce.





Quesadillas de repollo y zanahoria con salsa de maní

250 calorías | 27g carbs | 10g grasa (2.5g grasa sat) |
8g proteína | 395mg sodio | 4g fibra por porción

8 porciones por \$4.30

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ repollo morado o verde, quitar el corazón y picar en trozos finos
- 2 zanahorias, ralladas usando los agujeros grandes del rallador
- 8 tortillas de trigo
- ½ taza de mantequilla de maní
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de cilantro picado

Para el relleno, calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Agrega el repollo y cocina por 10 minutos hasta que el repollo se ablande, revolviendo ocasionalmente. Agrega las zanahorias y cocina por 5 minutos más. Pon la mezcla en un bol, incluyendo los restos de mezcla que queden pegados a la sartén. Pon ½ taza del relleno encima de la mitad de una tortilla, dobla la otra mitad formando una medialuna y presiona. Repite el proceso con el resto de las tortillas. Calienta el resto del aceite en la sartén antiadherente grande a fuego medio. Pon 2 tortillas en la sartén y dóralas durante unos 5 minutos. Dale la vuelta y dora por el otro lado durante unos 3 minutos.

Mezcla la mantequilla de maní, la salsa de soya, el vinagre, el cilantro, y ½ taza de agua hasta formar una salsa uniforme. Agrega más agua si quieres una consistencia más líquida.

Corta las quesadillas en trozos, úntalas en la salsa de maní, y disfruta.

