



Sautéed Cabbage with Noodles

272 calories | 35g carbs | 5g fat (0.7g sat fat) | 7 g protein |
10mg sodium | 5g fiber per serving

Serves 8 for \$3.85



Ingredients

- 1 green cabbage, quartered, core removed, and thinly sliced
- 1 onion, chopped
- 4 tablespoons oil
- 3 cloves garlic, minced
- 1 (16-ounce box) whole wheat pasta (spirals, bow ties, etc.)
- Oil, salt, & pepper, to taste

In a large pot, heat 2 tablespoons oil over medium heat. When the oil is hot, cook the onion until it begins to soften, about 5 minutes. Add garlic, and cook 2 minutes. Be careful not to burn the garlic.

Add cabbage and turn up heat slightly, stirring to coat with oil. Cook cabbage until it begins to brown, adding a little water if it begins to stick to the pan. Cover and let cook, around 45 minutes.

Meanwhile, in another large pot, bring water to a boil. Cook pasta, following instructions on package.

Add drained pasta to the cabbage and combine with remaining oil, and salt and pepper to taste.

Meal Builder:

- Mix in a can of rinsed and drained white beans or chickpeas for added protein.

Flavor Tip:

- For a Thai twist, toss with peanut sauce instead of oil at the end of cooking. To make peanut sauce, stir together ½ cup peanut butter, 2 tablespoons soy sauce, 1 tablespoon vinegar, and 1/3 cup water until smooth. Add more water for a thinner sauce. Toss with the cabbage and noodles.





Sofrito de repollo con fideos

272 calorías | 35g carbs | 5g grasa (0.7g grasa sat) | 7g proteína |

10mg sodio | 5g fibra por porción

8 porciones por \$3.85



Ingredientes

1 repollo verde, picado en cuatro trozos. Quitar el corazón y picar cada trozo en tiras finas

1 cebolla picada

4 cucharadas de aceite

3 dientes de ajo picados

1 paquete (16 onzas) de pasta integral (fusilli, farfalle, etc.)

Aceite, sal y pimienta, al gusto

En una cacerola grande, calienta 2 cucharadas de aceite a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, sofríe la cebolla durante unos 5 minutos hasta que ablande.

Agrega el ajo y cocina por 2 minutos. Ten cuidado de no quemar el ajo. Agrega el repollo y sube un poco el fuego, revolviendo para impregnar bien el repollo con el aceite. Cocina el repollo hasta que dore, agregando un poco de agua si se pega a la cacerola. Tapa y deja que se cocine durante unos 45 minutos.

Mientras tanto, en otra cacerola grande, hierva agua y cocina la pasta siguiendo las instrucciones del empaque.

Cuela la pasta y agrégala al repollo, añade el resto del aceite, sal y pimienta al gusto.

• Para un plato fuerte:

- *Incorpora a la mezcla una lata de frijoles blancos o garbanzos, lavados y escurridos, para un extra de proteína.*

• Tip de sabor:

- *Si quieres darle un toque tailandés, agrega salsa de maní en lugar de aceite al final de la preparación. Para la salsa de maní, mezcla ½ taza de mantequilla de maní, 2 cucharadas de salsa de soya, 1 cucharada de vinagre, y 1/3 taza de agua hasta que se forme una pasta uniforme. Ponle más agua si la quieres más líquida. Usa esta salsa para aderezar el sofrito:*

