

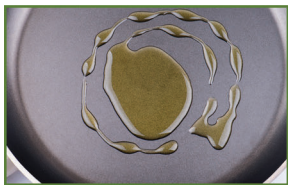


# Cabbage & Carrot Quesadillas

Servings: 8  
Total cost: \$4.30

## INGREDIENTS

- 8 whole wheat tortillas
- ½ head red or green cabbage, cored and thinly sliced
- 2 carrots, shredded using the large holes of a box grater
- 4 tablespoons oil, divided



**STEP 1:** Heat 2 tablespoons oil in a large non-stick skillet over medium heat.



**STEP 2:** Add cabbage and cook 10 minutes until cabbage begins to soften, stirring occasionally.



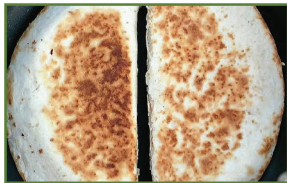
**STEP 3:** Add carrots and cook 5 more minutes.



**STEP 4:** Move mixture to a bowl and wipe out the pan.



**STEP 5:** Place ½ cup of the filling on one half of a tortilla, fold in half, and press down. Repeat with remaining tortillas.



**STEP 6:** Skillet and cook until golden, about 5 minutes. Flip and cook until golden, about 3 minutes.



**STEP 7:** Cut quesadillas into wedges and enjoy with the peanut dipping sauce.

## Peanut Dipping Sauce:

Combine: ½ cup peanut butter  
1 tablespoon chopped cilantro  
1 tablespoon soy sauce  
1 tablespoon vinegar

Stir together and slowly add water with either a spoon or a whisk until the texture is to your liking for dipping or spreading.

**310 Calories | 27g Carbs | 4g Sugar | 6g Fiber | 20g Fat (4g Sat Fat) | 9g Protein | 423mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

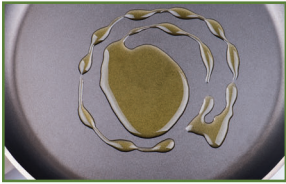


# Quesadillas de Repollo y Zanahoria

## INGREDIENTES

- 8 tortillas de trigo integral
- ½ cabeza de repollo morado o verde, sin corazón y cortada en rebanadas finas
- 2 zanahorias, ralladas usando los orificios grandes del rallador
- 4 cucharadas de aceite de oliva, divididas

Porciones: 8  
Costo Total: \$4.30



**Paso 1:** Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio.



**Paso 2:** Agregue el repollo y cocine por 10 minutos hasta que el repollo se ablande, revolviendo ocasionalmente.



**Paso 3:** Agregue las zanahorias y cocine por 5 minutos más.



**Paso 4:** Coloque la preparación en un bol, incluyendo los restos de mezcla que queden pegados a la sartén.



**Paso 5:** Coloque ½ taza del relleno sobre la mitad de una tortilla, dóblela por la mitad y presione. Repita el proceso con el resto de las tortillas.



**Paso 6:** Caliente el resto del aceite en la sartén antiadherente grande a fuego medio. Ponga 2 tortillas en la sartén y dórelas durante unos 5 minutos. Voltéelas y dórelas por el otro lado durante unos 3 minutos.



**Paso 7:** Corte las quesadillas en trozos y disfrútelas con la salsa de mani.

## Salsa de Mani (opcional)

Mezclar:

- 1/2 taza de mantequilla de mani
- 1 cucharada de cilantro cortado
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de vinagre

Revuelva los ingredientes lentamente a la vez que le agrega agua con una cuchara o un batidor de alambre hasta obtener la textura deseada para untar.

310 Calorías | 27g Carbs | 4g Sugar | 6g Fibra | 20g Grasa Total (4g Grasa Saturada) | 9g Proteína | 423mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)