



Ground Turkey Stir-Fry

INGREDIENTS

- 1 pound ground turkey
- ½ head of cabbage, chopped or shredded
- 1 carrot, chopped or shredded
- 1 small onion, chopped
- 2 tablespoons cilantro, finely chopped, stems included (optional)
- 2 tablespoons low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon oil
- Peanuts (optional)

Servings: 4

Total cost: \$8.00



STEP 1: Heat oil in a large non-stick skillet. Add onion and cook until it begins to soften, about 5 minutes.



STEP 2: Add turkey and cook, breaking into small pieces with the back of a spoon.



STEP 3: Add cabbage, carrot, and soy sauce, cover and cook until tender, about 10 minutes. Remove the cover and cook 5 more minutes.



STEP 4: Serve with chopped peanuts and cilantro (if desired) on top.

Reduce Food Waste

Slice the remaining leftover cabbage, toss with oil, and roast on a baking sheet for 20 minutes at 400 degrees. When using fresh, soft herbs such as cilantro and parsley, do not waste the stems. These stems have the same flavors as the leaves with added crunch. Stretch your food dollars by using the entire plant.

Watch Your Sodium

Use no sodium spices or fresh herbs instead of salt. The recommended sodium intake per day is 2,300 mg per day or less.

288 Calories | 6g Carbs | 3g Sugar | 2g Fiber | 15g Fat (3g Sat Fat) | 32g Protein | 760mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Rollitos Primavera en Bol

INGREDIENTES

- 1 libra de pavo molido
- ½ taza de repollo picado o rallado
- 1 zanahoria picada o rallada
- 1 cebolla pequeña picada
- Maní (opcional)
- 2 cucharadas de cilantro, finamente cortado, sin tallo (opcional)
- 1 cucharada de aceite

Porciones: 4
Costo Total: \$8.00



Paso 1: Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande. Agrega la cebolla y cocínala unos 5 minutos hasta que ablande.



Paso 2: Agrega el pavo y cocínalo, partiéndolo en trozos pequeños con el mango de una cuchara.



Paso 3: Agrega el repollo, la zanahoria y la salsa de soya, y cocina durante unos 10 minutos hasta que esté blando. Quitla la tapa y cocina 5 minutos más.



Paso 4: Sirvelo con maní triturado y cilantro por encima.

Desperdicia Menos Comida

Pica el repollo sobrante, úntalo bien con aceite, ponlo en una bandeja de horno, y llévalo al horno por 20 minutos a 400 grados. Cuando uses hierbas frescas y suaves como el cilantro y el perejil, no tires los tallos. Tienen el mismo sabor que las hojas y son más crujientes. Incrementa el valor del dinero gastado en comida utilizando toda la planta y genera menos residuo.

Cuidado Con el Sodio

Recomendación es de 2,300 mg por día o menos.

288 Calorias | 6g Carbs | 3g Azucar | 2g Fibra | 15g Grasa Total (3g Grasa Saturada) | 32g Proteína | 760mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes