



Sautéed Cabbage

INGREDIENTS

- 1 head cabbage, core removed, and cut into thin strips
- 4 strips low-sodium turkey bacon (optional)
- 1 small yellow onion, diced
- 1 clove garlic
- 1 tablespoon olive oil
- Salt & pepper to taste



STEP 1: If adding turkey bacon, heat oil in large pan and add turkey strips. Brown on both sides until slightly brown but not crispy. Remove bacon from pan.



STEP 2: Cook onions in same pan until translucent. Add garlic and heat for approximately 1 minute.



STEP 3: Add cabbage and cooked turkey bacon to pan and cook until cabbage is tender, about 25 minutes, stirring occasionally, until cabbage is tender and starting to brown. Add a little water if cabbage starts to burn.

Servings: 4
Total cost: \$3.50



Protein Boost

Throw in some white beans or cooked ground turkey to add some protein.

Kitchen Skill Builder: Cutting Cabbage

Slice in half and then in quarters. Remove the core and thinly slice.

133 Calories | 16g Carbs | 8g Sugar | 6g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 5g Protein | 322mg Sodium Per Serving

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



Col (Repollo) Sofrita

Porciones: 4

Costo Total: \$3.50

INGREDIENTES

- 1 cabeza de col, sin centro y cortado en tiras delgadas
- 4 tiras de tocino de pavo bajo en sodio (opcional)
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 1 gajo de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta a su gusto



Paso 1: Si le agregará tocino de pavo, caliente aceite en un sartén grande y agregue las tiras de tocino. Dore en cada lado hasta que esté cafecito pero no crujiente. Quite el tocino del sartén.



Paso 2: Sofríe las cebollas en el mismo sartén hasta que estén traslúcidas. Agregue ajo y caliente durante 1 minuto aproximadamente.



Paso 3: Agregue la col y el tocino cocido al sartén y cocine hasta que la col este suave, durante 25 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la col esté suave y empezando a dorarse. Agregue un poco de agua si la col se empieza a quemar.



Aumenta las Proteínas

Agregue algunos frijoles blancos o pavo cocido molidos para aumentar las proteínas.

Desarrollo de habilidades culinarias:

Cortar la Col

Corte a la mitad y entonces en cuartos. Quite el centro y rebane delgadamente.

133 Calorias | 16g Carbs | 8g Azucar | 6g Fibra | 7g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 5g Proteína | 322mg Sodio

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