



7 Ways to Use Stovetop Cabbage

1. Toss stovetop cabbage with black beans, juice of 1 lime, and cilantro. Use as a burrito filling.
2. Mix in chopped mushrooms and garlic, and cook for 5 more minutes. Toss with pasta of your choice.
3. Mix in browned ground turkey and tomato sauce and enjoy over pasta.
4. Fold stovetop cabbage into scrambled eggs.
5. Add 2 teaspoons soy sauce and stir in 3 cups cooked rice and chopped green onion.
6. Add 2 tablespoons flour into the pot with melted butter and stir until flour becomes a thick paste. Slowly add 1 cup milk and stir constantly until the liquid thickens and there are no lumps. Add stovetop cabbage, 1 cup of shredded cheese and spiral noodles.
7. Add 1 teaspoon curry powder, 1 can of diced canned tomatoes, and 1 can of rinsed and drained chickpeas. Simmer 10 minutes until the sauce thickens and enjoy.



Stovetop Cabbage:

Heat 2 tablespoons oil in a stock pot and cook cabbage 25-30 minutes until it is completely cooked down. Season with salt and pepper.



Cutting Cabbage:

Cut head of cabbage in half. Cut each of the halves in half again. Place on a diagonal, cut away the core, then thinly slice. Repeat with remaining wedges.



7 Formas de Preparar Repollo Calentado

1. Mezcle el repollo calentado con frijoles negros, jugo de 1 lima y cilantro. Haga un burrito con la mezcla.
2. Agregue champiñones y ajo picados al repollo calentado y cocine durante más de 5 minutos más. Mezcle con una pasta de su elección.
3. Mezcle el repollo calentado con pavo dorado y molido y salsa de tomate y disfrute sobre pasta.
4. Agregue el repollo calentado a unos huevos revueltos.
5. Agregue 2 cucharaditas de salsa de soya y revuelva en 3 tazas de arroz cocido y cebolla verde picada.
6. Agregue 2 cucharadas de harina a la cacerola con manteca derretida y revuelva hasta que la harina se vuelva un engrudo. Lentamente, agregue 1 taza de leche y revuelva hasta que el líquido esté espeso y no haya grumos. Agregue el repollo calentado, 1 taza de queso rallado y pasta espiral.
7. Agregue 1 cucharadita de curry en polvo, una lata de tomates cortados en cubos y una lata de garbanzos enjuagados y escurridos. Hierva a fuego lento durante 10 minutos hasta que la salsa se espese y disfrute.



Repollo Calentado:

Caliente 2 cucharadas de aceite en una olla y cocine el repollo durante 25 a 30 minutos hasta que se cueza completamente. Sazone con sal y pimienta.



Cómo Cortar el Repollo

Corte la cabeza del repollo a la mitad. Corte las dos mitades a la mitad de nuevo. Ponga uno de los trozos sobre uno de sus lados cortados, corte y remueva el centro del tallo y después rebane delgadamente. Repita con los otros trozos del repollo.

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