

Cabbage & Carrot Quesadillas

Servings: 8 (1 quesadilla each)

Diet: Vegan & Vegetarian

Ingredients

- 4 tablespoons oil, divided
- 2 cups red or green cabbage, thinly sliced
- 2 carrots, shredded
- 8 (8-inch) whole wheat tortillas
- ½ cup peanut butter
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon vinegar
- 1 tablespoon cilantro, chopped

Instructions

STEP 1: Heat 2 tablespoons of oil in a large pan over medium heat. Add cabbage and cook 10 minutes until cabbage softens. Add carrots and cook 5 more minutes.

STEP 2: Move mixture to a bowl and wipe out the pan. Place ½ cup of the mixture on one half of a tortilla, fold in half and press down. Repeat with remaining tortillas.

STEP 3: Heat 2 tablespoons oil in the pan over medium high heat. Cook quesadillas 3-4 minutes per side or until golden brown.

STEP 4: Whisk together peanut butter, soy sauce, vinegar and cilantro. Cut quesadillas into wedges and enjoy with peanut dipping sauce.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Did you Know?** Cabbage contains vitamins C and K, potassium and fiber.
- **Nutrition Boost:** Add your favorite cooked veggie for extra fiber.



Per Serving: 310 Calories | 27g Carbs | 4g Sugar | 2g Fiber | 20g Fat (4.5g Sat Fat) | 8g Protein | 450mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Quesadillas de repollo y zanahoria

Porciones: 8 (1 quesadilla cada uno)

Dieta: vegana y vegetariana

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite, divididas
- 2 tazas de repollo rojo o verde, cortado en tiras finas
- 2 zanahorias, ralladas
- 8 (8 pulgadas) tortillas de trigo integral grandes
- ½ taza de mantequilla de maní
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de cilantro, cortado en trozos

Instrucciones

PASO 1: Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el repollo y cocine por 10 minutos hasta que se ablande. Agregue las zanahorias y cocine 5 minutos.

PASO 2: Pase la mezcla a un tazón y limpie la sartén. Coloque ½ taza de la mezcla en la mitad de una tortilla, dóblela por la mitad y presiónela. Repita el proceso con las tortillas restantes.

PASO 3: Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocine las quesadillas durante 3 a 4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas.

PASO 4: Mezcle la mantequilla de maní, la salsa de soja, el vinagre y el cilantro. Corte las quesadillas en triángulos y disfrútelas acompañadas de salsa de maní.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Al utilizar hierbas frescas y suaves, también tiene la opción de aprovechar los tallos: ¡tienen el mismo gusto que las hojas, pero con una textura crujiente!
- **¿Sabía qué?** El repollo es una fuente de vitaminas C y K, así como de potasio y fibra.
- **Refuerzo nutricional:** Agregue sus verduras cocidas favoritas para incorporar fibra adicional.



Por porción: 310 calorías | 27g carbohidratos | 4g azúcar | 2g fibra | 20g grasa (4.5g grasa saturada) | 8g proteína | 450mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes