

# 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.



## QUICK TIPS

- **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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# كيساديا الملفوف والجزر

وجبة تكفي: 8 (1 قطعة لكل شخص)

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي



## نصائح سريعة

- **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضاً لأن لها نفس نكهة الأوراق مع قرمشة إضافية!
- **هل تعلم؟** يحتوي الملفوف على فيتامينات C و K والبوتاسيوم والألياف.
- **تعزيز التغذية:** يمكن إضافة الخضار المطبوخة المفضلة لديك للحصول على ألياف إضافية.

## المقادير

- 4 ملاعق كبيرة زيت مقسمة
- 2 كوب ملفوف أحمر أو أخضر مقطع إلى شرائح رفيعة
- 2 جزرة مبشورة
- 8 تورتيلا القمح الكامل (بقطر 8 بوصات)
- 1/2 كوب زبدة الفول السوداني
- 1 ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

## إرشادات

- الخطوة 1:** تُسخّن ملعقتين كبيرتين من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف الملفوف ويُطهى لمدة 10 دقائق حتى ينضج بشكل جزئي. يُضاف الجزر ويُطهى المزيج لمدة 5 دقائق أخرى.
- الخطوة 2:** يُنقل الخليط إلى وعاء ويُمسح المقلاة. يوضع 1/2 كوب من الخليط على نصف التورتيلا ثم تُطوى إلى نصفين وتُضغط لأسفل. تُكرر العملية مع القطع الباقية.
- الخطوة 3:** تُسخّن 2 ملعقة كبيرة زيت في المقلاة على نار متوسطة إلى مرتفعة. تُطهى الكيساديا لفترة 3-4 دقائق لكل جانب أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.
- الخطوة 4:** تُخفق زبدة الفول السوداني وصلصة الصويا والخل والكزبرة. تُقطع الكيساديا إلى أسافين مع الاستمتاع بصلصة غمس الفول السوداني.