

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

የጎመን እና ካሮት ኩሳዲላስ

የገበታው መጠን፡- 8 (1 ኩሳዲላ ለያንዳንዱ)

አመጋገብ፡- ቬጋን እና ቬጂቴሪያን

ግብዓቶች

- 4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት፣ የተከፋፈለ
- 2 ኩባያ ቀይ ወይም አረንጓዴ ጎመን፣ በቀጭኑ የተከተፈ
- 2 ካሮት፣ የተፈጩ
- 8 (ባለ 8 ኢንች) ሙሉ ስንዴ ቶርቲላስ
- ½ ኩባያ የአቸሎኒ ቅቤ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዝቅተኛ-ሶዲየም የአኩሪ አተር ሶስ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሲላንትሮ፣ የተከተፈ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- 2 ማንኪያ ዘይት በትልቅ ድስት ውስጥ በመካከለኛ ሙቀት ያሙቁት። ጎመኑን ይጨምሩ እና ጎመን ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ለ 10 ደቂቃዎች ያብስሉት። ካሮት ይጨምሩ እና ለ 5 ተጨማሪ ደቂቃዎች ያብስሉት።

ደረጃ 2፡- ድብልቁን ወደ ጎድዳዳ ሳህን ውስጥ ይገልብጡ እና ድስቱን ያፅዱ። ½ ኩባያ ድብልቅ በግማሽ ቶርቲላ ላይ ያድርጉት፣ እስከ ግማሽ ይጠቅልሉት እና ይጨ ይበሉት። ለቀሩት ቶርቲላዎችም ይህን ይደግሙት።

ደረጃ 3፡- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት በድስት ውስጥ በመካከለኛ ከፍተኛ ሙቀት ያሙቁት። በእያንዳንዱ ጎን እያገለበጡ ከ 3-4 ደቂቃዎች ወይም ወርቃማ ቡኒ እስኪሆን ድረስ ያብስሉት።

ደረጃ 4፡- የአቸሎኒ ቅቤ፣ የአኩሪ አተር ሶስ፣ ኮምጣጤ እና ሲላንትሮ ያደባልቁ። ኩሳዲላዎችን አግድም/ሽብልቅ ይቁረጧቸው እና በአቸሎኒ ቅቤ እየነከሩ ይምገቡ።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ፡-** ለስላሳ የሆኑ ፍሬሽ እፅዋትን ሲጠቀሙ፣ ግንደችንም ይጠቀሙ፣ ግንደችም እንደ ቅጠሎች ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ጎመን ሻይታሚን ሲ እና ኬ፣ ፖታሲየም እና ፋይበር ይካተታል።
- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ፡-** ለተጨማሪ አሰር የሚወዱትን የበሰለ አትክልት

ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 310 ካሎሪዎች | 27g ካርቦት | 4g ስኳር | 2g አሰር | 20g ስብ (4.5g ሳቼሬት ድ ስብ) | 8g ፕሮቲን | 450mg ሶዲየም ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።