

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

Quesadillas au chou et à la carotte

Portions : 8 (1 quesadilla par personne)

Régime alimentaire : Végétalien et végétarien

Ingrédients

- 4 cuillères à soupe d'huile, séparées
- 2 tasses de chou rouge ou vert, finement tranché
- 2 carottes, râpées
- 8 tortillas de blé entier (8 pouces)
- ½ tasse de beurre de cacahuète
- 1 cuillère à soupe de sauce soja à faible teneur en sel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de coriandre, hachée

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le chou et faites cuire 10 minutes jusqu'à ce que le chou s'attendrisse. Ajoutez les carottes et faites cuire 5 minutes de plus.

ÉTAPE 2 : Transférez le mélange dans un bol et essuyez la casserole. Déposez ½ tasse du mélange sur une moitié de tortilla, pliez-la en deux et appuyez dessus. Répétez l'opération avec les tortillas restantes.

ÉTAPE 3 : Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans la poêle à feu moyennement élevé. Faites cuire les quesadillas 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

ÉTAPE 4 : Mélangez au fouet le beurre de cacahuète, la sauce soja, le vinaigre et la coriandre. Coupez les quesadillas en quartiers et dégustez-les avec la sauce aux cacahuètes.



CONSEILS PRATIQUES

- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges, car elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !
- **Le saviez-vous ?** Le chou contient des vitamines C et K, du potassium et des fibres.
- **Boost nutritionnel :** Ajoutez votre légume cuit préféré pour plus de fibres.