

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

د کرمو او گازرو کوسیدپلاس

څو ځله دې وړاندې شي: 8 (1 کوسیدپلاس په هر یوه کې) غذا: غوښه نه خوړونکي او سیزيجات خوړونکي



چټکي لارښوونې

- د خوړو ضایعات را کم کړئ: کله چې نرم تازه بوټي کاروئ، نو ساقي یې هم وکاروئ - بادي ساقي د پانو په څیر ورته خوند لري چې اضافه کړنچ لري!
- ایا تاسو پوهیدئ؟ کرم ویتامین C او K، بوتاشیم او فایبر لري.
- معدي پیاوړتیا: د اضافي فایبر لپاره د خپلي خوښي پخه شوې سبزي پکې اضافه کړئ.

ترکیب یعنی اجزاوي

- 4 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي غوړي، وېشل شوي
- 2 پپالي سور یا شین کرم، چې نری ټوټي شوي وي
- 2 داني گازري چې ټوټي شوي وي
- 8 (8 انچه) د بشپړو غنمو پاستي
- 1/2 پپالي د ممپلیو غوړي
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي د سویا کم سودیم لرونکی ساس
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي سرکه
- 1 د خوړو کاشوغي کشنیز چې ښه ټوټه شوی

لارښوونې:

- ګام: 1** 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي غوړي په منځنۍ تودوخې سره په لویه کرایي کې گرم کړئ. کرم پکې اضافه کړئ او د 10 دقیقو لپاره یې پاخه کړئ څو چې کرم نرم شي. گازري پکې اضافه کړئ او د 5 نورو دقیقو لپاره پاخه کړئ.
- ګام: 2** مخلوط په بله کاسه کې واچوئ او کرایي پاکه کړئ. په نیمه پاستي کې 1/2 پپالي مخلوط واچوئ، په منځ یې قات کړئ او پرس یې کړئ. له پاتي پاستو سره همدغه کار وکړئ.
- ګام: 3** 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي غوړي په منځنۍ تودوخې سره په کرایي کې گرم کړئ. کوسیدپلاس د 3-4 دقیقو لپاره په هر اړخ پاخه کړئ یا یې تر هغه وخت پاخه کړئ چې طلايي قهوه یې رنگ واخلي.
- ګام: 4** د ممپلیو غوړي، د سویا ساس، سرکه او کشنیز سره یوځای جوش کړئ. کوسیدپلا په ټوټو ووېشئ او د ممپلیو د بپ ساس سره خوند ترې واخلي.