

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

Bánh Quesadillas bắp cải và cà rốt

Khẩu phần: 8 (1 bánh quesadilla/người)

Chế độ ăn: Thuần chay & Ăn chay trường

Nguyên liệu

- 4 thìa canh dầu, chia từng phần
- 2 chén bắp cải đỏ hoặc bắp cải xanh, thái lát mỏng
- 2 củ cà rốt, thái sợi
- 8 bánh tortilla làm từ lúa mì nguyên cám (loại dài 8 inch)
- ½ chén bơ đậu phộng
- 1 thìa canh nước tương với hàm lượng natri thấp
- 1 thìa canh giấm
- 1 thìa canh rau mùi, thái nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun 2 thìa canh dầu ăn trong chảo chống dính ở lửa vừa. Thêm bắp cải vào và đun trong 10 phút cho đến khi bắp cải mềm. Thêm cà rốt vào và để thêm 5 phút nữa.

BƯỚC 2: Đổ hỗn hợp vào bát và lau sạch chảo. Đổ ½ chén hỗn hợp vào một nửa phần bánh tortilla, gấp đôi lại và ấn xuống. Thao tác tương tự với số bánh còn lại.

BƯỚC 3: Đun 2 thìa canh dầu ăn trong chảo ở lửa vừa đến lớn. Rán mỗi mặt bánh trong 3-4 phút hoặc cho đến khi bánh đổi màu vàng nâu.

BƯỚC 4: Trộn đều bơ đậu phộng, nước tương, giấm và rau mùi. Cắt bánh quesadilla thành từng miếng và thưởng thức cùng nước chấm đậu phộng.



BÍ QUYẾT BÒ TÚI

- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó - hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn!
- **Bạn có biết?** Bắp cải chứa vitamin C và K, kali và chất xơ.
- **Tăng cường dinh dưỡng:** Cho thêm loại rau đã chế biến yêu thích của bạn để bổ sung chất xơ.