

Sautéed Cabbage

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 small onion, diced
- 1 clove garlic, minced
- 1 head cabbage, core removed, cut into thin strips
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- Optional: 4 strips of cooked and chopped low-sodium turkey bacon

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pan. Cook onions until translucent, about 5 minutes. Add the garlic and cook about 1 more minute.

STEP 2: Add the cabbage and optional turkey bacon to the pan and cook until the cabbage is tender and starting to brown, about 25 minutes. Stir occasionally. Add a small amount of water if the cabbage starts to burn. Serve warm.



- **Nutrition Boost:** Add white beans or ground turkey for extra protein.
- **Did you know?** Cabbage is rich in Vitamin C, Vitamin K and fiber, which support digestion and heart health.



Per Serving: 100 Calories | 15g Carbs | 8g Sugar | 6g Fiber | 3.5g Fat (0.5g Sat Fat) | 3g Protein | 190mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Repollo salteado

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos
- 1 diente de ajo picado
- 1 cabeza de repollo, sin el tronco, cortada en tiras finas
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- Opcional: 4 tiras de tocino de pavo bajo en sodio, cocidas y picadas

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una sartén grande. Cocine las cebollas hasta que estén translúcidas, unos 5 minutos. Agregue el ajo y cocine aproximadamente 1 minuto más.

PASO 2: Agregue el repollo y, si lo desea, el tocino de pavo a la sartén. Cocine hasta que el repollo esté tierno y comience a dorarse, aproximadamente 25 minutos. Revuelva ocasionalmente. Agregue un poco de agua para evitar que el repollo se queme. Sirva tibio.



- **Refuerzo nutricional:** Agregue frijoles blancos o pavo molido para incrementar el aporte proteico.
- **¿Sabía qué?** El repollo es una excelente fuente de vitamina C, vitamina K y fibra, nutrientes que contribuyen a mejorar la digestión y a mantener la salud cardiovascular.



Por porción: 100 calorías | 15g carbohidratos | 8g azúcar | 6g fibra | 3,5g grasa (0,5g grasa saturada) | 3g proteína | 190mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes