

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

ملفوف سوتيه

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



• **تعزيز التغذية:** تُضاف الفاصوليا البيضاء أو لحم الديك الرومي المفروم لمزيد من البروتين.

• **هل تعلم؟** يُعدّ الملفوف غنياً بفيتامين ج وفيتامين ك والألياف، مما يدعم عملية الهضم وصحة القلب.



المقادير

- 1 ملعقة زيت
- 1 بصلة صغيرة مقطعة إلى مكعبات
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 رأس من الملفوف، منزوع اللب، ومقطع إلى شرائح رقيقة
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل
- اختياري: 4 شرائح من لحم الديك الرومي المقدد قليل الصوديوم، مطبوخ ومفروم

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن الزيت في مقلاة كبيرة. يُطهى يصبح البصل شفافاً، أي لمدة 5 دقائق تقريباً. يُضاف الثوم ويُطهى لمدة دقيقة إضافية تقريباً.

الخطوة 2: يُضاف الملفوف ولحم الديك الرومي المقدد (اختياري) إلى المقلاة ويُطهى المزيج حتى يصبح الملفوف طرياً ويبدأ لونه في التحول إلى البني، أي لحوالي 25 دقيقة. يُقلب من حين لآخر. يُضاف بعض الماء - بشكل محدود - إذا بدأ الملفوف بالاحتراق. يُقدّم ساخناً.

لكل وجبة: 100 سعرة حرارية | 15 جرام كربوهيدرات | 8 جرام سكر | 6 جرام ألياف | 3.5 جرام دهون | 0.5 جرام دهون مشبعة | 3 جرام بروتين | 190 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipe