

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

እየሎዘ በፍጥነት የተጠበሰ (Sautéed) ጥቅል ጎመን

የገበታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 ትንሽ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 1 ራስ ጥቅል ጎመን፣ የውስጡ ግንድ ክፍል ተወግዶ በቀጭኑ የተከተፈ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- አማራጮች:- ዝቅተኛ የሶድየም ይዘት ያለው በስሎ የተከተፈ 4 ዘለላ የተርኪ ቤክን

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ መጥበሻ ሰሃን ውስጥ ዘይት በመጨመር ያሙቁት ሽንኩርቱ ብርሃን ማስተላለፍ እስኪጀምር ድረስ፣ ለ 5 ደቂቃ ያብስሉት። ነጭ ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለ 1 ደቂቃ ያብስሉት

ደረጃ 2:- ጥቅል ጎመኑን እና እንደ አማራጭ የተዘጋጀውን የተርኪ ቤክኑን ወደ መጥበሻ ሰሀኑ ይጨምሩና ጥቅል ጎመኑ በስሎ ቡናማ መምሰል እስኪጀምር ድረስ፣ ለ 25 ደቂቃ ያህል ያብስሉት። አልፎ አልፎ ያማሰሉት። ጥቅል ጎመኑ ማረር ከጀመረ ትንሽ ውሃ ጠብ ያድርጉበት። ሳይበርድ እንደሞቀ ገበታ ላይ ያቅርቡት።



- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸገያ:-** ተጨማሪ ፕሮቲን ለማግኘት ነጭ ባቄላ ወይም የተፈጨ የተርኪ ስጋ ይጨምሩ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ጥቅል ጎመን በቫይታሚን ሲ፣ ቫይታሚን ኬ እና ፋይበር የበለፀገ ሲሆን፣ ይህም የምግብ ልመት ስርዓት እና የልብ ጤናን ያሻሽላል።



ለእንደ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 100 ካሎሪዎች | 15g ካርቦች | 8g ስኳር | 6g አሰር | 3.5g ስብ (0.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 3g ፕሮቲን | 190mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።