

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

Chou sauté

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 petit oignon, coupé en dés
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 tête de chou, cœur retiré, coupée en fines lamelles
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- Optionnel : 4 tranches de bacon de dinde cuit et haché à faible teneur en sel

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande la poêle. Faites cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides, environ 5 minutes. Ajoutez l'ail et laissez cuire environ 1 minute supplémentaire

ÉTAPE 2 : Ajoutez le chou et, si vous le souhaitez, le bacon de dinde dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre et commence à dorer, environ 25 minutes. Remuez de temps en temps. Ajoutez un peu d'eau si le chou commence à brûler. Servez chaud.



- **Boost nutritionnel :** Ajoutez des haricots blancs ou de la dinde hachée pour un apport supplémentaire en protéines.
- **Le saviez-vous ?** Le chou est riche en vitamine C, vitamine K et fibres, qui favorisent la digestion et la santé cardiaque.



Par portion : 100 calories | 15 g de glucides | 8 g de sucre | 6 g de fibres | 3,5 g de lipides (0,5 g de lipides saturés) | 3 g de protéines | 190 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes