

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

غور شوی کباب

خو ځله دې وړاندې شي: 4 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او ګلوټېن نه لرونکي



• **معدي پياوړتيا:** د اضافي پروټينو لپاره سپينه لوبيا يا د فيل مرغ کوفته ور اضافه کړئ.

• **ايا تاسو پوهېدئ؟** کرم د ويتامين سي، ويتامين K او فايبر له پلوه بډايه ده، کوم چې د هاضمې او زړه روغتيا ملاتړ کوي.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 100 کالوري | 15 ګرامه کاربوهايډرېټ | 8 ګرامه بوره | 6 ګرامه فايبر | 3.5 ګرامه غوړ (0.5 ګرامه مشبوع غوړ)

3 ګرامه پروټين | 190 ملی ګرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ

ترکيب يعنې اجزاوې

- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوري
- 1 کوچنی پياز، پرې شوی
- 1 پلي هوږه، ټوټه شوې
- 1 سر کرم، مرکز يې دې ليرې او نری تار تار ټوټې شوی وي
- 1/4 د چای کاشوغه مالګه
- 1/4 د چای کاشوغه مرچ
- اختياري: د پخې شوې او ټوټې شوې ټيټ سوډيم لرونکي ترکي بيکن 4 نری ټوټې

لارښوونې

1 ګام: غوري په منځنۍ تودوخې سره په کړايي کې گرم کړئ. شاوخوا 5 دقيقې يې پخ کړئ، تر څو پياز شفاف شي.

2 ګام: په دې لوبني کې د کباب او اختياري فيل مرغ غوښه اضافه کړئ او تر هغه وخته پورې پخه کړئ چې کباب نرم شي او نسواري شي، شاوخوا 25 قيقې. کله ناکله يې ولرئ. کمې اوبه ور اچوئ، که گرم سوځي. گرمې يې وړاندې کړئ يعنې وڅوئ.