

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

Bắp cải xào

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu
- 1 củ hành tây nhỏ, thái hạt lựu
- 1 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 cây bắp cải, bỏ lõi, thái sợi mỏng
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê hạt tiêu
- Tùy chọn: 4 lát thịt gà tây xông khói ít muối, nấu chín và cắt nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu ăn trong chảo lớn. Xào khoảng 5 phút đến khi hành chuyển màu trong. Cho tỏi vào xào thêm khoảng 1 phút.

BƯỚC 2: Cho bắp cải và thịt gà tây xông khói tùy ý vào chảo, xào đến khi bắp cải mềm và bắt đầu hơi xém, khoảng 25 phút. Thỉnh thoảng đảo đều. Nếu bắp cải có dấu hiệu cháy, thêm một ít nước. Thưởng thức khi còn ấm.



- **Tăng cường dinh dưỡng:** Có thể thêm đậu trắng hoặc thịt gà tây xay để bổ sung protein.
- **Bạn có biết?** Bắp cải giàu vitamin C, vitamin K và chất xơ, giúp hỗ trợ tiêu hóa và sức khỏe tim mạch.



Trong mỗi khẩu phần: 100 Calo | 15g Tinh bột | 8g Đường | 6g Chất xơ | 3,5g Chất béo (0,5g Chất béo bão hòa) | 3g Protein | 190mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes