

Atkilt Wot (Ethiopian Cabbage)

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 clove garlic, minced
- ½ medium red onion, diced
- 1 teaspoon ginger, minced
- 2 teaspoons turmeric, divided
- 1 teaspoon cumin
- 1 teaspoon black pepper
- 3 medium carrots, diced
- 1 medium potato, peeled and diced
- ½ medium cabbage, finely chopped
- ½ cup low-sodium vegetable broth or water
- 1 teaspoon salt

Instructions

STEP 1: Heat oil on medium heat in a large fry pan. Add onion and sauté until soft, about 5 minutes. Add garlic, ginger, turmeric, cumin and black pepper. Sauté for 30 seconds or until aromatic.

STEP 2: Add carrots, potatoes, cabbage, broth or water, remaining turmeric and mix well. Reduce heat to medium low, cover and cook until vegetables are easily pierced by a fork, about 10 minutes.

STEP 3: Season with salt. Serve with Ethiopian injera, rice or bread.



- **Nutrition Boost:** Add your favorite canned, fresh or frozen vegetables such as mushrooms, spinach or kale!
- **Did you know?** Cabbage is rich in vitamin C, vitamin K and fiber, which supports digestion and heart health.



Per Serving: 100 Calories | 14g Carbs | 4g Sugar | 4g Fiber | 4.5g Fat (0.5g Sat Fat) | 2g Protein | 420mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Panqueques de pastel de zanahoria

Porciones: 6

Dieta: Vegetariana

Ingredients

- 1 taza de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- ⅛ de cucharadita de jengibre molido
- 1 huevo grande
- 1 cucharada de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de zanahorias ralladas
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla derretida, divididas
- Opcional: 2 cucharadas de pasas

Instrucciones

PASO 1: En un bol mediano, mezcle la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela, la nuez moscada y el jengibre. En un bol grande, mezcle el huevo, el azúcar, la leche y la vainilla. Agregue las zanahorias y las pasas (si las usa).

PASO 2: Incorpore los ingredientes secos a la mezcla de zanahoria. Revuelva suavemente hasta que se integren, teniendo cuidado de no mezclar demasiado la masa.

PASO 3: Calienta 1 cucharada de mantequilla o aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Coloca 2 cucharadas de la mezcla en la sartén para cada panqueque. Cocina hasta que se doren, aproximadamente 2 minutos por lado. Repite el proceso con la masa restante, usando el aceite o la mantequilla restantes según sea necesario.



- **¿Sabías?** que las zanahorias contienen nutrientes (vitaminas A, C, K y fibra) que favorecen el sistema inmunológico, la salud intestinal, los niveles de azúcar en sangre, la piel y los huesos sanos y la vista
- **Consejo de compra:** ¿Tienes poco tiempo? ¡Las zanahorias ralladas también son una buena opción!



Por porción: 260 calorías | 36 g de carbohidratos | 9 g de azúcar | 3 g de fibra | 9 g de grasa (1 g de grasa saturada) | 7 g de proteína | 530 mg de sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes