



Cabbage Stir Fry

Total time: 40 minutes
Servings: 6

Ingredients

- 2 tablespoons of oil
- 1 cup of chopped celery
- 1 cup of chopped onions
- 3 cups of shredded cabbage
- ½ teaspoon of salt
- ¼ teaspoon of pepper
- 1 medium tomato

Directions

- Heat oil in a large skillet over medium heat, add celery and onion cook for 4-7 minutes.
- Add cabbage, green pepper, salt and pepper.
- Cook for 5 minutes, stir often. Add tomato and serve.
- Pair with a carbohydrate (rice/potatoes/pasta) protein (chicken/fish/red meat/tofu/beans).

FEEDING
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.



Salteado de Repollo/Col

Tiempo total: 40 minutos
Servicios: 6

Ingredientes

- 2 cucharada de aceite
- 1 tazas de apio picada
- 1 tazas de cebolla picada
- 3 tazas de repollo/col
- ½ cucharada de sal
- ¼ cucharada de pimienta
- 1 tomate mediano

Direcciones

- Caliente el aceite en una sartén en temperatura media, añadir el apio, las cebollas y cocine por 4-7 minutos.
- Añada el repollo/col, los pimientos verdes, sal y pimienta.
- Cocine por 5 minutos, revuelva constantemente. Añada tomate y sirva.
- Complemente con un carbohidrato (arroz/papas/pasta) proteína (pollo/pescado/carne roja/tofu/frijoles).

FEEDING
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.



Cabbage Lasagna

Total time: 60 minutes

Servings: 12

Ingredients

- 1 pound cabbage cut in quarters
- 2 pounds ground meat of choice
- 2 cups marinara sauce
- 16 ounces low fat cream cheese or ricotta
- 2 cups shredded mozzarella
- 1/3 cup grated parmesan cheese
- Salt + Pepper + Garlic Powder + Italian seasoning to taste

Directions

- Preheat oven to 375 degrees while bringing a large pot of water to boil the cabbage for 10 minutes. Drain and set aside.
- Cook ground meat in pan with 1 cup of marinara sauce. Season to taste (salt + pepper + garlic powder).
- In a bowl mix cream cheese/ricotta, 1 cup of mozzarella, parmesan, a sprinkle of salt + pepper + garlic powder + Italian seasoning. Set aside.
- Place one layer of cabbage leaves in a baking dish and spread half of the cheese mixture, later half of the meat over the cheese mixture and top with cabbage leaves. Repeat the earlier step and finish with a layer of cabbage.
- Top with marinara sauce and mozzarella cheese. Bake for 30 minutes covered with aluminum paper.
- Enjoy with garlic bread.



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Lasaña de Repollo

Tiempo total: 60 minutos

Servicios: 12

Ingredientes

- 1 repollo de 1 libra picado en cuartos
- 2 libras de carne molida de preferencia
- 2 tazas de salsa marinara
- 16 onzas de queso crema bajo en grasa o ricota
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- 1/3 taza de queso parmesano rallado
- Sal + Pimienta + Ajo en polvo + Sazonador Italiano al gusto

Direcciones

- Precaliente el horno a 375 grados mientras pone a hervir agua donde cocinara el repollo por 10 minutos Drene y ponga a un lado.
- Cocine la carne molida en un sartén junto con 1 tasa de salsa marinara. Sazone a su gusto (sal, pimienta, ajo en polvo).
- En un bol mezcle el queso crema/ricotta, 1 taza de queso mozzarella, queso parmesano, una pizca de sal + pimienta + ajo en polvo + sazonzador Italiano.
- Coloque una capa de las hojas de repollo en un recipiente de hornear y unte la mita de la mezcla de queso, luego eche la mitad de la carne y tape con repollo nuevamente. Repita el paso anterior y cubra con repollo.
- Encima esparcir salsa marinara y queso mozzarella. Hornee por 30 minutos cubierta con papel aluminio.
- Disfrute con pan con ajo.



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Coleslaw

Total time: 5 minutes

Servings: 6

Ingredients

- 4 cups shredded coleslaw mix (primarily cabbage and a small amount of carrots)
- ¼ cup mayonnaise or low fat yogurt
- 2 tablespoons apple cider/white vinegar
- 1 teaspoon honey or sugar
- Salt + Pepper to taste

Directions

- Place coleslaw mix into a large bowl. Set aside.
- In a small bowl, whisk together the mayonnaise/yogurt, vinegar, and honey/sugar.
- Stir the dressing into the coleslaw mix and toss to coat. Add salt + pepper to taste.
- Refrigerate or enjoy right away with a carbohydrate (potatoes/pasta/rice/corn) and a protein (fish/chicken/steak/tofu/beans)



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Ensalada de Repollo

Tiempo total: 5 minutos

Servicios: 6

Ingredientes

- 4 tazas de mezcla de ensalada de repollo (primordialmente repollo rallado y una pequeña cantidad de zanahoria rallada)
- ¼ taza de mayonesa o yogur bajo en grasa
- 2 cucharadas de vinagre blanco / cidra de manzana
- 1 cucharadita de miel o azúcar
- Sal + Pimienta al gusto

Direcciones

- Coloque la mezcla de ensalada de repollo en un bol grande. Déjelo a un lado.
- En un bol pequeño mezcle la mayonesa/yogur, vinagre y miel/azúcar.
- Mezcle bien el aderezo con la mezcla de ensalada de repollo. Añada sal y pimienta al gusto.
- Refrigere o disfrute al momento con un carbohidrato (papas/pasta/arroz/maíz) y una proteína (pescado/pollo/tofu/frijoles).



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.