

QUICK BITES: CABBAGE

PREPARATION

Remove outer leaves, wash, slice or shred.

CABBAGE STIR-FRY

Sauté shredded cabbage with garlic and soy sauce.

CABBAGE SLAW

Toss with vinegar, salt, and shredded carrots.

CABBAGE & BEAN TACOS

Sauté cabbage with beans, serve in tortillas.

CABBAGE & RICE BOWL

Mix cooked cabbage with rice and seasonings.

HUNGARIAN CABBAGE ROLLS

Fill blanched cabbage leaves with spiced meat and rice, roll tightly, and simmer in crushed tomatoes and broth until tender and cooked through.

CABBAGE SOUP

Simmer with broth, tomatoes, and onions.

CABBAGE & EGG SCRAMBLE

Cook cabbage with eggs and salt.



BOCADILLOS. RÁPIDOS. COL

PREPARACIÓN

Retire las hojas exteriores y lávela bien. Rállela o córtela en rebanadas.

SALTEADO DE COL

Saltee la col rallada con ajo y salsa de soya.

ENSALADA DE COL

Mezcle la col rallada con vinagre, sal y zanahoria rallada.

TACOS DE COL Y FRIJOL

Saltee la col con frijoles, sirva en tortillas.

COL Y ARROZ

Mezcle la col cocida con arroz y condimentos.

ROLLOS DE COL HÚNGAROS

Rellene las hojas de col blanqueadas con carne cocinada con especias y arroz. Enróllelas firmemente y cocínelas a fuego lento con tomate triturado y caldo, hasta que estén tiernas y bien cocidas.

SOPA DE COL

Cocine a fuego lento con tomate, cebolla y caldo.

HUEVOS REVUELTOS CON COL

Cueza la col y revuélvala con huevo y sal.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA