



Cabbage Soup

Ingredients:

- 2 tablespoons Olive Oil
- 1 Onion, diced
- 1 large Carrot, diced
- 2 Garlic Cloves, minced
- 1/2 teaspoon dried Basil
- 1/2 teaspoon dried Oregano
- 1/2 teaspoon Salt
- 1/2 Cabbage, chopped
- 1 (14-ounce) can diced Tomatoes
- 4-6 cups Vegetable Broth
- 1-2 tablespoon Lemon Juice
- Optional: Add other veggies for more flavor and nutrients!

Directions:

- 1.) Heat the oil in a large pot over medium-high heat, and add the diced onions and carrots. Cook for 4-5 minutes.
- 2.) Add the minced garlic and spices and stir for another minute.
- 3.) Add the cabbage and let it sweat for 5 minutes, stirring frequently.
- 4.) Pour in the vegetable broth and diced tomatoes and let it simmer uncovered for 10 minutes, or until the vegetables are softened to your liking.
- 5.) Remove the cabbage soup from the heat and add the lemon juice and cracked black pepper. Give it another stir, then serve.

QUESTIONS? CONTACT:

CYNTHIA WILSON - CYNTHIA@MANNAFOOD.ORG



Sopa de col

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cebolla picada
- 1 zanahoria grande, picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 col cortada en trizas
- 1 (14-onzas) lata de jitomates picados
- 4-6 tazas de caldo o consomé de verduras
- 1-2 cucharadas de jugo de limón

Preparación:

- 1.) Calienta el aceite en un sartén grande a fuego medio, añade la cebolla picada y las zanahorias. Cocínalas durante 4-5 minutos.
- 2.) Añade el ajo picado y las especias y mézclalas durante un minuto.
- 3.) Añade la col y déjala cocinar durante 5 minutos revolviéndola continuamente.
- 4.) Vierte el el caldo y la lata de jitomates picados y déjala cocinar a fuego lento sin tapa durante 10 minutos o hasta que los vegetales cocinados como te gusta.
- 5.) Quita la sopa del fuego, añade el jugo de limón y la pimienta molida, revuélvela y disfruta!

PREGUNTAS? CONTACTA:

LUISA MERRILL- LUISAM@MANNAFOOD.ORG