



Sauteed Cabbage & Apples

Prep time: 10 minutes

Cook time: 15 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 cup

Cost: \$3.56 per recipe, \$0.59 per serving

Ingredients

- 4 packed cups thinly sliced red or green cabbage (about 1 pound)
- 3 cups sliced apples
- 1 cup sliced red onion
- ½ cup apple cider
- ¼ cup apple cider vinegar
- 1 teaspoon caraway seeds (optional)
- ½ teaspoon salt
- Black pepper, to taste

Directions

- 1) Place cabbage, apples, onion, and cider in a saucepan. Cover and cook over medium heat until vegetables become slightly tender, about 8 minutes.
- 2) Add vinegar, caraway seeds (if using), salt, and pepper. Cook for 7 more minutes. Add more cider if necessary to keep vegetables from sticking.
- 3) Serve over rice or noodles, or as a side dish.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 70

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 220mg 10%

Total Carbohydrate 17g 6%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 12g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 42mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 301mg 6%

Vitamin C 47mg 50%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Buy a head of cabbage instead of pre-shredded cabbage. You will get more and save money.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Salteado de Repollo y Manzanas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$3.56 por receta, \$0.59 por porción

Ingredientes

- 4 tazas repollo rojo o verde, rallado finamente (como 1 libra)
- 3 tazas manzana en rodajas
- 1 taza rodajas cebolla roja
- ½ taza sidra de manzana
- ¼ taza vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita carvis (caraway seeds) (opcional)
- ½ cucharadita sal
- Pimienta negra, al gusto

Preparación

- 1) Ponga en una cacerola el repollo, la manzana, la cebolla y la sidra. Cubra y deje cocer sobre fuego medio hasta que las verduras estén ligeramente tiernas, unos 8 minutos.
- 2) Añada el vinagre, el carvis (si las está usando), la sal y la pimienta. Deje cocer 7 minutos más. Agregue más sidra si es necesario para que no se peguen las verduras.
- 3) Sirva sobre arroz o fideos, o como un acompañante.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 42mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 301mg	6%
Vitamin C 47mg	50%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Compre una cabeza de repollo en lugar de repollo previamente rallado. Obtendrá más y ahorrará dinero.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Refogado de Repolho e Maças

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$3.56 por receita, \$0.59 por porção

Ingredientes

- 4 copos bem cheios de repolho vermelho ou verde picado em fatias finas (cerca de 1 libra)
- 3 copos de maçãs fatiadas
- 1 copo de cebola roxa fatiada
- ½ copo de cidra de maçã
- ¼ copo de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de sementes de cominho (opcional)
- ½ colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

- 1) Coloque o repolho, as maçãs, a cebola e a cidra em uma panela. Cubra e cozinhe em fogo médio por cerca de 8 minutos, até que os vegetais fiquem um pouco macios.
- 2) Adicione vinagre, sementes de cominho (se for usar), sal e pimenta. Cozinhe por mais 7 minutos. Adicione mais cidra, se necessário, para evitar que os vegetais grudem.
- 3) Sirva sobre arroz ou macarrão ou como um acompanhamento.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size **1 cup**

Amount per serving

Calories 70

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 220mg **10%**

Total Carbohydrate 17g **6%**

Dietary Fiber 3g **11%**

Total Sugars 12g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 1g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 42mg **4%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 301mg **6%**

Vitamin C 47mg **50%**

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Compre uma cabeça de repolho em vez de repolho pré-picado. Você obterá mais e economizará dinheiro.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.