



Easy Beef and Cabbage Dinner

Prep time: 15 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 1 cup

Cost: \$11.36 per recipe, \$1.42 per serving

Ingredients

- 1 tablespoon vegetable oil
- 20 ounces (1¼ pounds) lean ground beef or turkey
- 1 large onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 small head cabbage, chopped
- 1 (28 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 (8 ounce) can tomato sauce
- ½ cup water
- 1 teaspoon black pepper
- ½ teaspoon salt

Directions

- 1) In a large skillet, heat oil over medium heat. Add ground meat and onion and cook, stirring, until meat reaches 165°F or is no longer pink in the middle.
- 2) Add garlic and cook for 1 more minute.
- 3) Add the cabbage, tomatoes, tomato sauce, water, pepper and salt and bring to a boil. Reduce to low heat.
- 4) Cover and simmer for 25 minutes or until cabbage is tender.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 180

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 50mg 17%

Sodium 360mg 16%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 16g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 58mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 630mg 15%

Vitamin C 44mg 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 chopped frozen onions to save time and money. They also last longer than fresh.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



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.



Cena Fácil de Res y Repollo

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$11.36 por receta, \$1.42 por porción

Ingredientes

- 1 cucharada aceite vegetal
- 20 onzas (1¼ libras) carne magra de res o pavo molido
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cabeza de repollo pequeña, picado
- 1 lata (28 onzas) tomates picados, sin sal agregada
- 1 lata (8 onzas) salsa de tomate
- ½ taza agua
- 1 cucharadita pimienta
- ½ cucharadita sal

Preparación

- 1) En un sartén grande, caliente el aceite sobre fuego medio. Agregue la carne molida y cebolla y cocine, revolviendo hasta que la carne alcance 165°F o ya que no esté rosa por en medio.
- 2) Agregue el ajo y cocine por 1 minuto más.
- 3) Agregue el repollo, tomates, salsa de tomate, agua, pimienta y sal y deje hervir. Reduzca a fuego lento.
- 4) Cubra y hierva a fuego lento por 25 minutos o hasta que el repollo esté tierno.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 180

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 50mg 17%

Sodium 360mg 16%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 16g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 58mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 630mg 15%

Vitamin C 44mg 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 cebollas congeladas picadas para ahorrar tiempo y dinero. También duran más que las frescas.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿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.



Jantar Fácil de Carne e Repolho

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$11.36 por receita, \$1.42 por porção

Ingredientes

- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 20 onças (1¼ libras) de carne magra moída (boi ou peru)
- 1 cebola grande, picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 repolho pequeno, picado
- 1 lata (28 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal
- 1 lata (8 onças) de molho de tomate
- ½ copo de água
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- ½ colher de chá de sal

Modo de Preparo

- 1) Em uma frigideira grande, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione a carne moída e a cebola e cozinhe, mexendo, até que a carne atinja 165°F ou não esteja mais rosada no meio.
- 2) Adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
- 3) Adicione o repolho, o tomate, o molho de tomate, a água, a pimenta e o sal e leve para ferver. Reduza para fogo baixo.
- 4) Tampe e cozinhe por 25 minutos ou até que o repolho esteja macio.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	180
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 16g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 58mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 630mg	15%
Vitamin C 44mg	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 cebola picada congelada para economizar tempo e dinheiro. As congeladas também duram mais do que as frescas.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**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.