



## CABAGGE STIR-FRY

### Ingredients (5 portions)

- 2 tablespoons olive or vegetable oil
- 1 cup of celery
- 1 cup of chopped onion
- 3 cups chopped cabbage
- ½ cup green chili pepper
- ½ teaspoon of salt
- ¼ teaspoon bell pepper
- 1 chopped tomato



## **Preparation (10-20 minutes)**

- 1. Wash your hands with soap and water**
- 2. In a previously heated frying pan, add oil, add the onion and fry for 3-5 minutes.**
- 3. Add onion and celery, and cook 4-7 minutes or until slightly soft.**
- 4. Add cabbage, bell pepper, salt, and pepper. Cook for 5-10 minutes, moving frequently to soften the cabbage.**
- 5. Add tomato before serving (puede agregar zanahora en lugar de tomate).**

Cabbage is a recommended food for people who practice sports or people who want to lose weight, since it is a low-calorie food





## REPOLLO SALTEADO

### Ingredientes (5 porciones)

- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 1 taza de apio
- 1 taza de cebolla picada
- 3 tazas de repollo picado
- ½ taza de chile pimiento verde
- ½ cucharadita de salt
- ¼ cucharadita de pimiento
- 1 tomate picado



## **Preparación (15-30 minutos)**

- 1. Lavarse las manos con agua y jabon.**
- 2. En un sartén previamente calentado poner aceite, añadir la cebolla y sofreirla de 3-5 minutos.**
- 3. Agregar la cebolla y ele apio, cocinar or 4-7 minutos o hasta que ligeramente suaves.**
- 4. Agregar el repollo, chile pimiento, sal y pimienta. Cocinar de 5-10 minutos moviendolo con frecuencia para que el repollo se ponga blando.**
- 5. Agregar tomate antes de servirlo (puede agregar zanahora en lugar de tomate).**

El repollo es un alimento recomendado para las personas que practican deporte o personas que quieren bajar de peso, ya que es un alimento bajo en calorías

