



CABBAGE POTATO BACON STEW

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 20 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- ½ tablespoon olive oil
- 8 slices low sodium turkey bacon, cut into 1-inch pieces
- 1 ½ pounds Yukon Gold potatoes, unpeeled, cut into ½-inch pieces
- 1 small head green cabbage (1¼ pounds), cored and cut into 2-inch pieces
- 1/2 teaspoon pepper
- ¼ teaspoon red pepper flakes
- 4 cups low sodium chicken broth
- 2 bay leaves
- ¼ cup minced fresh chives or green onions

PREPARATION

- Heat 5 quart pot over medium-high heat, add oil and turkey bacon and cook until crispy, 5 to 7 minutes. Transfer turkey bacon to paper towel lined plate.
- Add potatoes, cabbage, ½-teaspoon pepper, and pepper flakes to the pot. Cook over medium-high heat, stirring occasionally, until cabbage begins to wilt, about 3 minutes. Stir in broth and bay leaves and bring to boil. Reduce heat to medium and cook, covered, until potatoes are tender, about 15-20 minutes.
- Off heat, lightly mash few potatoes with potato masher or spoon until soup is slightly thickened (chunks of potato should remain visible). Discard bay leaves. Stir in chives or green onions and bacon. Serve.

ADAPTED FROM

Cookscountry.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup (295g)
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 94mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 150mg	4%

*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/21
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



GUISO DE COL, PAPA Y TOCINO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 20 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- ½ cucharada de aceite de oliva
- 8 rebanadas de tocino de pavo bajo en sodio, cortado en trozos de 1 pulgada
- 1.5 libras de papas Yukon Gold, sin pelar, cortado en trozos de ½ pulgada
- 1 col verde pequeña (1 ¼ libras), cortar en trozos de 2 pulgadas
- 1/2 cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de copos de pimienta rojo
- 2 tazas de caldo de pollo bajo contenido de sodio
- 2 hojas de laurel
- ¼ taza de cebolletas frescas picadas



PREPARACIÓN

- Caliente un sarten de 5 cuartos a fuego medio-alto, añade aceite y tocino de pavo y cocine hasta que esté crujiente, de 5 a 7 minutos. Transfiera el tocino de pavo a un plato revestido con una toalla de papel.
- Añada las patatas, el repollo, la ½ cucharadita de pimienta y las hojuelas de pimienta rojo a la olla. Cocine a fuego medio-alto, revolviendo ocasionalmente, hasta que la col comience a marchitarse, aproximadamente 3 minutos. Añada el caldo de pollo y las hojas de laurel y deje hervir. Reduzca el calor a medio y cocine, cubierto, hasta que las patatas estén tiernas, aproximadamente 15-20 minutos.
- Apagar el fuego, machacar ligeramente pocas papas con machacador de papas o cuchara hasta que la sopa sea ligeramente espesa (trozos de papa deben permanecer visibles). Deseche las hojas de laurel. Añada las cebolletas y el tocino. Servir.

ADAPTADA DE

Cookcountry.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 cup (295g)

Amount per serving
Calories 130

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 94mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 150mg	4%

*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.

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/21

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés