

# Stuffed Cabbage

*Serves 12*

## Ingredients

- 1 cup cooked brown rice
- 1 pound ground turkey
- 1 cabbage
- 3 cloves garlic, minced
- 1 cup onion, diced
- 1 tablespoon lemon juice
- ½ cup tomato sauce
- 1 cup low-sodium vegetable stock
- 1 tablespoon olive oil
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

## Directions

1. Preheat the oven to 350 degrees.
2. Begin by boiling the rice (1/2 cup dry rice + 1 cup water = 1 cup cooked rice).
3. Place another large pot of water on the stove to boil and in a bowl place ice and water.
4. Cut the stem of the cabbage out of the and place in the boiling water cut side down. Cover the pot with a lid and reduce the heat to a simmer for 15 minutes. Place the cabbage in the ice bath to cool.
5. In a medium sized pan heat olive oil. Add the garlic and onion and cook until translucent.
6. Add the turkey, salt, and pepper, then sauté until brown.
7. In a bowl add the rice, turkey mixture, 2 tablespoons of tomato sauce, and combine.
8. Peel each leaf off of the cabbage and add 1 oz of filling to the stem side of each leaf. Roll the filling over once then fold the sides in and continue rolling all the way.
9. Fill a baking dish with the vegetable stock and place the remaining tomato sauce on top of the cabbage rolls. Cover the dish with tin foil and bake for 45 minutes.

## **Nutrition Quick-Fact**

**Cabbage is a very healthy vegetable, which has been shown to reduce the risk of certain types of cancer. It is also often reasonably priced and it stores well. Did we mention that it is full of fiber too? There are so many great reasons to eat cabbage!**

# Repollo relleno

12 porciones

## Ingredientes

- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 libra de pavo molido
- 1 repollo
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ taza de salsa de tomate
- 1 taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

## Instrucciones

1. Precalente el horno a 350 grados.
2. Comience hirviendo el arroz (1/2 taza de arroz seco + 1 taza de agua = 1 taza de arroz cocido).
3. Coloque otra olla grande de agua en la estufa a hervir y en un tazón coloque hielo y agua.
4. Corte el tallo del repollo y colócalo en el agua hirviendo con el lado cortado hacia abajo. Cubra la olla con una tapa y reduzca el fuego a fuego lento durante 15 minutos. Coloque el repollo en el baño de hielo para que se enfríe.
5. En una sartén mediana caliente el aceite de oliva. Agregue el ajo y la cebolla y cocine hasta que estén transparentes.
6. Agregue el pavo, la sal y la pimienta y luego saltee hasta que se dore.
7. En un tazón agregue el arroz, la mezcla de pavo, 2 cucharadas de salsa de tomate y combine.
8. Pele cada hoja del repollo y agregue 1 onza de relleno al lado del tallo de cada hoja. Enrolle el relleno una vez, luego doble los lados hacia adentro y continúe enrollando hasta el final.
9. Llene una fuente para horno con el caldo de verduras y coloque el resto de la salsa de tomate encima de los rollitos de col. Cubra el plato con papel de aluminio y hornea por 45 minutos.

## Información nutricional

El repollo es un vegetal muy saludable, se ha demostrado que reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer. También suele tener un precio razonable y se almacena bien. ¿Mencionamos que también está lleno de fibra? ¡Hay tantas buenas razones para comer repollo!