



Соте из капусты

Cabbage Stir-Fry



Oregon State
University

Ингредиенты

- 2 чайные ложки **растительного масла**
- 1 чашка нарезанного **сельдерея**
- 1 чашка нарезанного **лука**
- 3 чашки нашинкованной или нарезанной **капусты**
- ½ чашки нарезанного **зеленого перца**
- ½ чайной ложки **соли**
- ¼ чайной ложки **перца**
- 1 средний **помидор**, нарезанный

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Нагрейте масло в большой сковороде на средне-сильном огне (350 градусов по Фаренгейту на электрической сковороде).
3. Добавьте сельдерей и лук. Готовьте 4–7 минут до мягкости.
4. Добавьте капусту, зеленый перец, соль и перец. Готовьте 5–10 минут, часто помешивая.
5. Добавьте помидор непосредственно перед подачей.
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечание

- Если у вас нет помидоров, попробуйте добавить 3/4 чашки вареной нарезанной моркови.

5 чашек

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 15 минут

Пищевая ценность

7 порций

Размер порции – ⅔ чашки (97гр)

Калории

на 1 порцию

35

% Суточная норма

Общее количество

жиров 1,5гр 2%

Насыщенные жиры 0гр 0%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 190мг 8%

Общие Углеводы 5гр 2%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 2гр

Включая 0гр
добавленного сахара 0%

Белки 1гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 28мг 2%

Железо 0мг 0% Калий 206мг 4%

Витамин А 14мг 2% Витамин С 28мг 32%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224