

IMMUNE BOOSTING

Cabbage Soup

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- 1 onion, diced
- 1 carrot, diced
- 2 garlic cloves, minced
- 1/2 teaspoon dried basil
- 1/2 teaspoon dried oregano
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 cabbage, chopped
- 1 (14-ounce) can diced tomatoes
- 4-6 cups vegetable broth
- 1-2 tablespoon lemon juice
- Optional: add other vegetables for more flavors and nutrients!



manna
food center

Desliza hacia la
izquierda para ver la
receta en español



IMMUNE BOOSTING

Cabbage Soup

Directions

1. Heat the oil in a large pot over medium-high heat and add the diced onions and carrots. Cook for 4-5 minutes.
2. Add the minced garlic and spices and stir for another minute
3. Add the cabbage and let it sweat for 5 minutes, stirring frequently.
4. Pour in the vegetable broth and diced tomatoes and let it simmer uncovered for 10 minutes, or until the vegetables are softened to your liking.
5. Remove the cabbage soup from the heat and add the lemon juice and cracked black pepper. Give it another stir, then serve.

Desliza hacia la izquierda para ver la receta en español



REFUERZO INMUNOLÓGICO

Sopa de repollo

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 1 zanahoria cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 repollo picado
- 1 lata (14 onzas) de tomates cortados en cubitos
- 4-6 tasas de caldo de verduras
- 1-2 cucharadas de jugo de limón
- Opcional: ¡Agregue otras verduras para obtener más sabor y nutrientes!



manna
food center



Sopa de repollo

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio-alto y agrega las cebollas y las zanahorias picadas. Cocina durante 4-5 minutos.
2. Añade el ajo picado y las especias y revuelve durante un minuto más.
3. Añade el repollo y déjalo sudar durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Vierta el caldo de verduras y los tomates cortados en cubitos y deje cocinar a fuego lento sin tapar durante 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas a su gusto.
5. Retira la sopa de repollo del fuego y añade el jugo de limón y la pimienta negra molida. Revuelve nuevamente y sirve.