



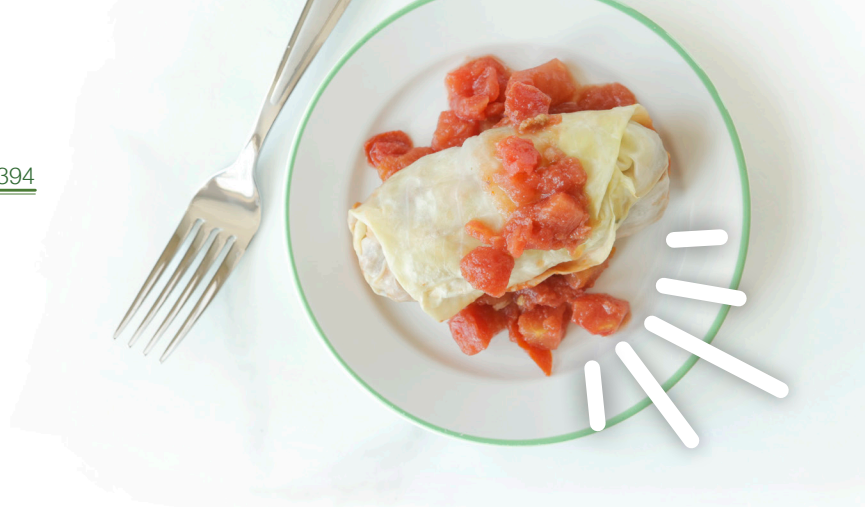
cabbage rolls

*kids can help roll up
 this special dish!*

- 1 medium head cabbage
- 1 pound lean ground beef or turkey
- ¼ cup chopped onion
- 1 can (15 ounces) tomato sauce
- 2 cups cooked rice
- 1 teaspoon dill weed
- 1 can (14.5 ounces) diced tomatoes



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



- 1. Cook Cabbage:** Cut core out of the cabbage. Cook the head of cabbage in a large kettle of boiling water for 15 minutes. Remove cabbage from water. Remove 12 large leaves when soft.
- 2. Cook Meat Mixture:** Cook ground beef or turkey in a skillet until brown. Drain off any fat. Add onion and cook for 3 more minutes. Add tomato sauce, rice and dill weed to meat.
- 3. Roll up Cabbage:** Place about ¼ cup of meat mixture on each cabbage leaf. Fold in sides. Roll up to cover filling.
- 4. Bake Cabbage Rolls:** Pour diced tomatoes in a baking dish. Place cabbage rolls on top of tomatoes. Cover and bake in a 325° oven for 30 to 40 minutes.



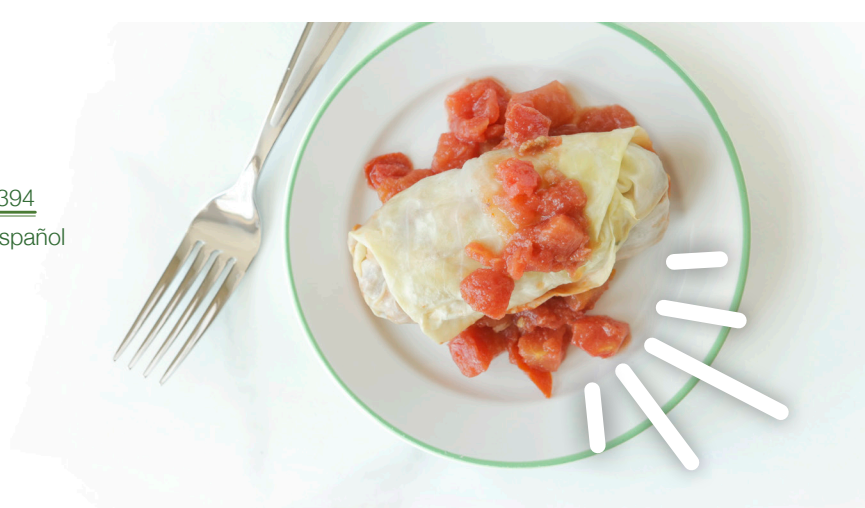
rollos de col

*los niños pueden ayudar
 a "enrollar" este platillo!*

- 1 cabeza de col mediana
- 1 libra de carne magra o pavo molido
- ¼ de taza de cebolla cortada
- 1 lata de 15 onzas de salsa de tomate
- 2 tazas de arroz cocido
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 lata de 14.5 onzas de tomate en trozos



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



- 1. Cocine la Col:** Saque el corazón de la col. Cocine la col en una olla grande con agua hirviendo durante 15 minutos. Saque la col del agua. Desprenda 12 hojas grandes cuando la col esté blanda.
- 2. Cocine la Carne:** Cocine la carne en una sartén hasta que esté dorada. Escorra la grasa después de cocer. Agregue la cebolla y cocine 3 minutos más. Agregue la salsa de tomate, el arroz y el eneldo a la carne.
- 3. Haga los Rollos:** Ponga ¼ de taza de la carne sobre una hoja de col. Doble las orillas en enróllelas hasta tapar el relleno.
- 4. Hornee los Rollos:** Vierta los trozos de tomate en un refractario para el horno. Coloque los rollos de col encima del tomate. Tápelos y hornee a 325° durante 30 a 40 minutos.