



RUSTIC CABBAGE SOUP



Warm, nourishing, and delightfully satisfying, this easy cabbage soup brings together simple healthy and hearty ingredients for a comforting dish that's sure to win over any crowd.

Nutritional Information:

This dish combines lean protein from beans with the nutrient power of fiber rich cabbage, potatoes, garlic, onion, yogurt, and spices, creating a meal that's both flavorful and nourishing. Packed with vitamins A, B, C, and K, as well as fiber and essential minerals like potassium, iron, and magnesium, it helps support digestion, strengthen the immune system, boost energy, and promote heart and bone health. Its wholesome ingredients may also aid in managing diabetes, high blood pressure, cancer, and osteoporosis. This recipe is also a smart, satisfying choice for maintaining a healthy weight.

Ingredients (Serves 4):

2 tablespoons extra-virgin olive oil	5 cups vegetable broth or water
1/2 teaspoon fine grain sea salt, or to taste	2 cups white beans, canned (drained & rinsed)
1-pound potatoes, skin on, cut 1/4-inch pieces	1/2 medium cabbage / 12 ounces, cored and sliced into 1/4-inch ribbons
4 cloves garlic, chopped	Toppings: plain yogurt, spicy chili paste, chives, olive oil (for drizzling)
1/2 large yellow onion, thinly sliced	

Instructions:

1. Heat olive oil in a large heavy pot over medium-high heat. Add salt and potatoes; cover and cook for about 5 minutes, stirring occasionally, until slightly tender and golden.
2. Add garlic and onion, cooking 1–2 minutes until fragrant. Pour in broth and beans, then bring to a simmer. Stir in cabbage and cook a few minutes more, until softened and the soup returns to a simmer.
3. Taste and adjust seasoning—add salt as needed depending on your broth.
4. Serve hot with a dollop of plain yoghurt, a drizzle of olive oil, a touch of chili paste, and a sprinkle of chives.

Eat & Enjoy!

Recipe Adapted from: www.101cookbooks.com/cabbage-soup

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



SOPA RÚSTICA DE REPOLLO



Caliente, nutritiva y deliciosamente saciante, esta sencilla sopa de repollo combina ingredientes sencillos, saludables y nutritivos para un plato reconfortante que sin duda conquistará a todos.

Información nutricional:

Este plato combina la proteína magra de las legumbres con el poder nutritivo del repollo, las papas, el ajo, la cebolla, el yogur y las especias, ricos en fibra, creando una comida sabrosa y nutritiva. Rica en vitaminas A, B, C y K, además de fibra y minerales esenciales como potasio, hierro y magnesio, ayuda a la digestión, fortalece el sistema inmunitario, aumenta la energía y promueve la salud del corazón y los huesos. Sus ingredientes saludables también pueden ayudar a controlar la diabetes, la hipertensión, el cáncer y la osteoporosis. Esta receta también es una opción inteligente y saciante para mantener un peso saludable.

Ingredientes (4 porciones):

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1/2 cucharadita de sal marina fina, o al gusto
1 libra de papas, con piel, cortadas en trozos de 1/4 de pulgada
4 dientes de ajo, picados
1/2 cebolla amarilla grande, en rodajas finas

5 tazas de caldo de verduras o agua
2 tazas de frijoles blancos enlatados (escurridos y enjuagados)
1/2 repollo mediano (350 g), sin corazón y cortado en tiras de 6 mm
Ingredientes: yogur natural, pasta de chile picante, cebollino, aceite de oliva (para rociar)

Instrucciones:

1. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Agrega la sal y las papas; tapa y cocina durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente tiernas y doradas.
2. Agrega el ajo y la cebolla, cocinando de 1 a 2 minutos hasta que desprendan un aroma agradable. Incorpora el caldo y los frijoles, y luego deja hervir a fuego lento. Incorpora el repollo y cocina unos minutos más, hasta que se ablande y la sopa vuelva a hervir a fuego lento.
3. Prueba y rectifica la sazón; añade sal al gusto, según el caldo.
4. Sirve caliente con una cucharada de yogur natural, un chorrito de aceite de oliva, un toque de pasta de chile y una pizca de cebollino.

¡Come y Disfruta!

Receta adaptada de: www.101cookbooks.com/cabbage-soup

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832