



Asian Cabbage Slaw

Serves 8 | \$5.05

110 calories | 8g fat (0.5g sat fat) | 170mg sodium | 8g carbs | 2g fiber | 2g protein per cup

Ingredients

Half a head of cabbage

1 red bell pepper

3 green onions

2 large carrots

¼ cup cilantro

3 Tablespoons white vinegar

3 Tablespoons vegetable oil

2 ½ Tablespoons crunchy natural peanut butter

2 Tablespoons reduced-sodium soy sauce

2 teaspoons sugar

1. Prepare your ingredients: cut cabbage and red bell pepper into thin strips, chop green onion (see cutting tip below), peel and grate carrots, and chop cilantro.
2. In a large bowl, whisk together vinegar, oil, peanut butter, soy sauce, and sugar.
3. Toss the cabbage, red bell pepper, carrots, green onions, and cilantro with the dressing.

Cooking tip: when cutting green onions, use all of the onion except for the last 2 inches of the dark green portion. Make sure to cut off the small root at the white tip of the onion.

capitalareafoodbank.org/recipes

Kick up the Spice

- Add chili peppers to this salad for extra spice

Keep it Natural

- Buy natural peanut butter to avoid hydrogenated oils, which are bad for your heart



FEEDING™
AMERICA
A member of



Ensalada de repollo Asiático

8 porciones | \$5.05

110 calorías | 8g carbohidratos | 8g grasa (0.5g grasa saturada) | 2g proteína
| 170mg sodio | 2g fibra cada porción

Ingredientes

Mitad de una cabeza de repollo

1 morón

3 cebolletas

2 zanahorias

¼ taza de cilantro

3 cucharadas de vinagre blanco

3 cucharadas de aceite de verdura

2 ½ cucharada de mantequilla de maní natural

2 cucharadas de salsa de soya, bajo sodio

2 cucharaditas de azúcar

1. Prepare sus ingredientes: corte el repollo en pedazos pequeños y el morón en tiras finas, corte las cebolletas (mira los direcciones abajo), pela y ralle los zanahorias y corte el cilantro.
2. En un tazón grande, agite el vinagre, el aceite, la mantequilla de maní, la salsa de soya, y el azúcar.
3. Mezcle el repollo, el morón, las zanahorias, las cebolletas y cilantro con el aderezo.

Consejo de cocina: Cuando está cortando las cebolletas, use todo la verdura aparte de los últimos 2 pulgadas de verde oscuro. Es necesario que primero corta el raíz (parte blanco).

capitalareafoodbank.org/recipes

Agregue sabor

- Añada aji para una ensalada más picante

Manténgalo natural

- Escoja mantequilla de maní natural para que pueda esquivar la hidrogenación de aceites, cuales son peligrosos para su corazón



A member of
**FEEDING™
AMERICA**