



# Peanut-Cilantro Coleslaw

Servings: 8  
Total cost: \$5.05

## INGREDIENTS

- Half a head of cabbage
- 1 red bell pepper
- 3 green onions
- 2 large carrots
- ¼ cup cilantro
- 2 ½ tablespoons crunchy natural peanut butter
- 3 tablespoons white vinegar
- 2 tablespoons reduced-sodium soy sauce
- 3 tablespoons oil
- 2 teaspoons sugar



**STEP 1:** Prepare your ingredients: Cut cabbage and red bell pepper into thin strips, chop green onion, peel and grate carrots, and chop cilantro.



**STEP 2:** In a large bowl, whisk together vinegar, oil, peanut butter, soy sauce, and sugar.



**STEP 3:** Toss the cabbage, red bell pepper, carrots, green onions, and cilantro with the dressing.

## Read the Labels

Avoid peanut butters that contain hydrogenated oils, which can increase your bad cholesterol and put you at greater risk for heart disease.

## Reduce Food Waste

When using fresh, soft herbs such as cilantro and parsley, do not waste the stems. These stems have the same flavors as the leaves with added crunch. Stretch your food dollars by using the entire plant.

**106 Calories | 7g Carbs | 4g Sugar | 4g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 2g Protein | 163mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



## Ensalada de Repollo de Maní y Cilantro

Porciones: 8  
Costo Total: \$5.05

### INGREDIENTES

- Mitad de una cabeza de repollo
- 1 morrón
- 3 cebolletas
- 2 zanahorias grandes
- ¼ taza de cilantro
- 2 ½ cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de salsa de soya, bajo sodio
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de azúcar



**Paso 1:** Prepare sus ingredientes: corte el repollo en pedazos pequeños y el morrón en tiras finas, corte las cebolletas, pele y ralle los zanahorias y corte el cilantro.



**Paso 2:** En un tazón grande, mezcle el repollo, el morrón, el vinagre, el aceite, la mantequilla de maní, la salsa de soya, y el azúcar.



**Paso 3:** Mezcle el repollo, el morrón, las zanahorias, las cebolletas y cilantro con el aderezo.

### ¡Lea las Etiquetas!

Escoja mantequilla de maní natural. Evite las mantecas de maní que contengan aceites hidrogenados ya que pueden aumentar el colesterol malo y ponerlo en riesgo de sufrir de enfermedades coronarias.

### Disminuya el Residuo de Alimentos

Cuando use hierbas frescas y suaves como el cilantro y el perejil, no tire los tallos. Tienen el mismo sabor que las hojas y son más crujientes. Estire el valor del dinero gastado en comida utilizando toda la planta y genere menos residuo.

106 Calorias | 7g Carbs | 4g Azucar | 4g Fibra | 8g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 2g Proteina | 163mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)