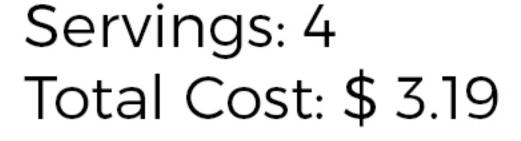


Kale and Brown Rice Bowl with Peanut Sauce

INGREDIENTS

- 1½ cups brown rice
- 1 bunch kale, stems removed and finely chopped
- ¼ cup peanut butter
- 1 teaspoon peanut oil (or other oil)
- 1 teaspoon soy sauce, low sodium
- 1 teaspoon vinegar
- 1 teaspoon honey or sweetener
- 1/4 teaspoon ground ginger
- 1/4 teaspoon cayenne (optional)







STEP 1: Fill a saucepan with water 2/3 to the top over high heat. Bring to a boil, add rice, and lower the heat to medium.



STEP 2: Cook 20 minutes, drain off the water, return the rice to the saucepan, add the chopped kale and cover 10 minutes.



whisk together the peanut butter, peanut oil, soy sauce, vinegar, honey, ginger and cayenne (if using). Add a little water to thin out the sauce.



step 4: Divide the rice and kale mixture into 4 bowls. Drizzle the peanut sauce on top.

Kids in the Kitchen: Tearing kale off the stems is a great task for kids.

Key Ingredients: Peanut butter, peanut oil, soy sauce, vinegar, and ground ginger are ingredient staples for Asian inspired sauce. Keep these on hand for a quick flavorful sauce for stir fry or salads.



Platillo de col rizada con arroz integral y salsa de maní

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de arroz integral
- 1 racimo de col rizada, sin tallo y finamente picada 1⁄4 taza de mantequilla de maní

 - 1 cucharadita de aceite de maní
 - 1 cucharadita de salsa de soya, bajo contenido de sodio
 - 1 cucharadita de vinagre
 - 1 cucharadita de miel o endulzante
 - ¼ cucharadita de jengibre molido
 - ¼ cucharadita de pimentón (opcional)







Paso 1: Liene la olla con 2/3 de agua a fuego alto. Deje hervir, agregue el arroz y disminuya el fuego a fuego medio.



Paso 2: Cocine durante 20 minutos, drene el agua, regrese el arroz a la olla, agregue la col rizada picada y cubra durante 10 minutos.



Paso 3: Mientras, bata la mantequilla de maní, el aceite de maní, la salsa de soya, vinagre, miel, jeňgibre y pimentón (opcional). Agregue un poco de agua para diluir la šalsa.



STEP 4: Divida la mezcla de arroz y col en 4 platos hondos. Llovizne la salsa de maní encima.

Niños en la cocina: Los niños pueden romperles los tallos a las coles.

Ingrediente clave: Mantequilla de maní, aceite de maní, salsa de soya, vinagre y jengibre molido son partes fundamentales de las salsas asiáticas. Tenga éstas a mano para una salsa rápida y rica para hacer un sofrito o agregar a ensaladas.