



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
- ¼ teaspoon ground ginger
- ¼ teaspoon cayenne (optional)

Servings: 4

Total Cost: \$ 3.19



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.



STEP 3: Meanwhile, 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.

390 Calories | 62g Carbs | 4g Sugar | 4g Fiber | 12g Fat (3g Sat Fat) | 10g Protein | 130mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



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
- ¼ 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)

Porciones: 4

Costo Total: \$ 3.19



Paso 1: Llene 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, jengibre y pimentón (opcional). Agregue un poco de agua para diluir la salsa.



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.

390 Calorías | 62g Carbs | 4g Azucar | 4g Fibra | 12g Grasa Total (3g Grasa Saturada) | 10g Proteína | 130mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes