

Kale and Brown Rice Bowl with Peanut Sauce

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 teaspoon oil
- ½ small onion, chopped
- 4-5 cloves garlic, minced
- 1 bunch kale, stems removed, finely chopped
- ¼ cup peanut butter
- 1 teaspoon lime juice
- 1 teaspoon low-sodium soy sauce
- 1 teaspoon vinegar
- 1 teaspoon maple syrup or honey (not vegan)
- ¼ teaspoon ground ginger
- 2 cups brown rice, cooked
- Optional: ¼ teaspoon cayenne pepper

Instructions

STEP 1: Heat oil in a medium pan over medium heat. Sauté onions until soft, about 5-10 minutes. Add the garlic and kale and cook until soft, about 5-10 minutes.

STEP 2: Meanwhile, in a small bowl, whisk together the peanut butter, lime juice, soy sauce, vinegar, maple syrup or honey, ginger and cayenne (if using). Add up to 4 tablespoons water until sauce is at desired thickness.

STEP 3: Divide the rice and kale mixture into 4 bowls. Drizzle with peanut sauce.



- **Make it Gluten-Free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.
- **Did you know?** Kale is loaded with vitamins A, C, and, K which support immune function, vision, skin health, and bone strength.



Per Serving: 260 Calories | 33g Carbs | 4g Sugar | 4g Fiber | 12g Fat (2.5g Sat Fat) | 7g Protein | 330mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Tazón de col rizada y arroz integral con salsa de maní

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- ½ cebolla pequeña picada
- 4-5 dientes de ajo picados
- 1 manojo de col rizada, sin tallos, finamente picada
- ¼ taza de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de jugo de lima
- 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 cucharadita de jarabe de arce o miel (no apto para veganos)
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- 2 tazas de arroz integral, cocido
- Opcional: ¼ cucharadita de pimienta cayena

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio. Sofría la cebolla hasta que esté tierna, entre 5 y 10 minutos. Agregue el ajo y la col rizada, y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente de 5 a 10 minutos.

PASO 2: Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcle la mantequilla de maní, el jugo de lima, la salsa de soja, el vinagre, el jarabe de arce o la miel, el jengibre y la pimienta de cayena (si la utiliza). Agregue hasta 4 cucharadas de agua, poco a poco, hasta que la salsa alcance la consistencia deseada.

PASO 3: Divida la preparación de arroz y col rizada en 4 tazones. Vierta la salsa de maní por encima.



- **Conviértalo en un alimento sin gluten:** Sustituya la salsa de soja regular por salsa de soja sin gluten o tamari.
- **¿Sabía qué?** La col rizada es rica en vitaminas A, C y K, las cuales contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunológico, la salud visual, el cuidado de la piel y el fortalecimiento de los huesos.



Por porción: 260 calorías | 33g carbohidratos | 4g azúcar | 4g fibra | 12g grasa (2.5g grasa saturada) | 7g proteína | 330mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes