

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

وعاء أرز بني باللفت مع صلصة الفول السوداني

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

وجبة تكفي: 4

المقادير

- 1 ملعقة صغيرة زيت
- ½ بصلة صغيرة مقطعة
- 4-5 فص ثوم مفروم
- 1 ثمرة كرنب لإزالة الأضلاع ومفرومة
- ¼ كوب زبدة الفول السوداني
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة صغيرة صويا منخفضة الصوديوم
- 1 ملعقة صغيرة خل
- 1 ملعقة صغيرة شراب القيقب أو العسل (ليس نباتياً صرفاً)
- ¼ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 2 أكواب أرز بني مطبوخ
- اختياري: ¼ ملعقة صغيرة فلفل حريف

إرشادات

الخطوة 1: سخن الزيت في مقلاة متوسطة على نار متوسطة. يُقلّى البصل حتى يصبح طرياً، حوالي 5-10 دقائق. يُضاف الثوم واللفت ويُطهى حتى يصبح المزيج طرياً، حوالي 5-10 دقائق.

الخطوة 2: في هذه الأثناء، تُخفق زبدة الفول السوداني وعصير الليمون وصلصة الصويا والخل وشراب القيقب أو العسل والزنجبيل والكايين (في حالة الاستخدام) في وعاء صغير. يُضاف ما يصل إلى 4 ملاعق كبيرة من الماء حتى تصبح الصلصة بالكثافة المطلوبة.

الخطوة 3: يُقسّم خليط الأرز واللفت إلى 4 أوعية. يُرش عليها صلصة الفول السوداني.



• **جعلها خالية من الغلوتين:** يمكن استخدام صلصة الصويا الخالية من الغلوتين أو التماري بدلاً من صلصة الصويا العادية.

• **هل تعلم؟** غني بالفيتامينات A و C و K التي تدعم وظيفة المناعة والرؤية وصحة الجلد وقوة العظام.



لكل وجبة: 260 سعرة حرارية | 33 جرام كربوهيدرات | 4 جرام سكر | 4 جرام ألياف | 12 جرام دهون (2.5 جرام دهون مشبعة) | 13 جرام بروتين | 330 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes