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.

QUICK TIPS

- **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.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Per Serving: 260 Calories I 33g Carbs I 4g Sugar I 4g Fiber I 12g Fat (2.5g Sat Fat) I 7g Protein | 330mg Sodium

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

Bol de chou frisé et de riz brun avec sauce aux cacahuètes

Portions : 4 **Régime alimentaire :** végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à café d'huile
- ½ petit oignon, haché
- 4 à 5 gousses d'ail émincées
- 1 botte de chou frisé, avec les pédoncules retirés, finement haché
- ¼ tasse de beurre de cacahuète
- 1 cuillère à café de jus de citron vert
- 1 cuillère à café de sauce soja à faible teneur en sel
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à café de sirop d'érable ou de miel (non végétalien)
- ¼ de cuillère à café de gingembre moulu
- 2 tasses de riz brun, cuit
- Facultatif : ¼ de cuillère à café de piment de Cayenne

Instructions

ÉTAPE 1: Faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen. Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes. Ajoutez l'ail et le chou frisé et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.

ÉTAPE 2: Pendant ce temps, dans un petit bol, fouettez le beurre de cacahuète, le jus de citron vert, la sauce soja, le vinaigre, le sirop d'érable ou le miel, le gingembre et le piment de Cayenne (si vous en utilisez). Ajoutez jusqu'à 4 cuillères à soupe d'eau jusqu'à ce que la sauce ait l'épaisseur souhaitée.

ÉTAPE 3: Répartissez le mélange de riz et de chou frisé dans 4 bols. Arrosez de sauce aux cacahuètes.

QUICK TIPS

- **Option sans gluten :** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.
- **Le saviez-vous ?** Le chou frisé est riche en vitamines A, C et K qui contribuent à renforcer les fonctions immunitaires, la vision, la santé de la peau et la solidité des os.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Par portion : 260 calories I 33 g de glucides I 4 g de sucre I 4 g de fibres l 12 g de lipides (2,5 g de graisses saturées) I 7 g de protéines I 330 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes