

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



• له ګلاتینو یې خالی جوړ کړئ: ممکن استخدام صلصة الصويا الخالية من الغلوتين او التماري بدلا من صلصة الصويا العادية.

• ایا تاسو پوهېدئ؟ کاهو ویتامین C، او K او فایبر لري چې د معافیت سیستم، لید، پوستکي او زړه د روغتیا ملاتړ کوي.



د کاهو او قهوه یې وریجو دیگ د ممپلیو له ساس سره

غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکی او ګلوټین نه لرونکي خو ځله دې وړاندې شي: 4

ترکیب یعنې اجزاوې

- 1 د چایو کاشوغه غوړي
- 1/2 کوچنی پیاز، چې ټوټه شوی وي
- 4-5 پلي هوره، ټوټه شوې
- 1 دسته شین کاهو چې ساقې یې لیرې شوي او ښه ټوټې شوی وي
- 1/4 پیالې د ممپلیو غوړي
- 1 د چای کاشوغه د لیمو جوس
- 1 د چای کاشوغه د سویا کم سودیم لرونکی ساس
- 1 د چای کاشوغه سرکه
- 1 د چایو کاشوغه د مپل شربنت یا عسل (سبزي خور دې نه وي)
- 1/4 د چایو کاشوغه زنجفیل
- 2 پیالې پاتې شوې قهوه یې وریجو، پخې شوې
- اختیاري: 1/4 د چای کاشوغه تور مرچ

لارښوونې

1 ګام: غوړي په منځنۍ تودوخې سره په کرایي کې گرم کړئ. پیاز پکې تر نرمېدو پورې یې تقریباً 10-15 دقیقو لپاره پاخه کړئ. هوره او کاهو پکې واچوئ او تر نرمېدو پورې یې تقریباً 5-10 دقیقو لپاره پاخه کړئ.

2 ګام: په ورته وخت کې په یوه کوچنۍ کاسه کې، د ممپلیو غوړ، د لیمو اوبه، سویا ساس، سرکه، د مپل شربنت یا شات، زنجبیل او لال مرچ (که کارول کېږي) سره یوځای وخورئ. تر 4 خوراک کاشوغو پورې اوبه پکې واچئ ترڅو د خوښې وړ عظمت سره ساس یا شوروا ترې جوړ شي.

3 ګام: د وریجو او کاهو مخلوط په 4 کاسو کې ووېشئ. د ممپلیو ساس یې پر سر واچوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 260 کالوري | 33 ګرامه کاربوهایدریټ | 4 ګرامه بوره | 4 ګرامه فایبر | 12 ګرامه غوړ (2.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 7 ګرامه پروټین | 330 ملی ګرامه سودیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ