

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

Cải Xoăn & Gạo Lứt kèm Sốt Đậu Phộng

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa cà phê dầu
- ½ củ hành tây nhỏ, thái nhỏ
- 4-5 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 bó cải xoăn, bỏ cuống, thái nhỏ
- ¼ chén bơ đậu phộng
- 1 thìa cà phê nước cốt chanh
- 1 thìa cà phê nước tương với hàm lượng natri thấp
- 1 thìa cà phê giấm
- 1 thìa cà phê siro lá phong hoặc mật ong (không thuần chay)
- ¼ thìa cà phê gừng xay
- 2 chén gạo lứt, nấu chín
- Tùy chọn: ¼ thìa cà phê ớt cayenne

Hướng dẫn

- BƯỚC 1:** Đun nóng dầu trong chảo vừa ở mức lửa vừa. Xào hành tây cho đến khi mềm, khoảng 5-10 phút. Thêm tỏi và cải xoăn vào nấu cho đến khi mềm, khoảng 5-10 phút.
- BƯỚC 2:** Trong lúc đó, trộn đều bơ đậu phộng, nước cốt chanh, nước tương, dấm, siro lá phong hoặc mật ong, gừng và ớt cayenne (nếu sử dụng) trong một cái bát nhỏ. Thêm tỏi đã 4 thìa canh nước cho đến khi nước sốt đạt đến độ đậm đặc mong muốn.
- BƯỚC:** Chia hỗn hợp cơm gạo lứt và cải xoăn vào 4 bát. Rưới thêm nước sốt đậu phộng.



- **Bữa ăn không chứa gluten:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.
- **Bạn có biết?** Cải xoăn chứa nhiều vitamin A, C và K giúp hỗ trợ chức năng miễn dịch, thị lực, sức khỏe làn da và xương chắc khỏe.

