

Peanut Cilantro Coleslaw

Servings: 8

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 3 tablespoons white vinegar
- 3 tablespoons oil
- 2 ½ tablespoons crunchy natural peanut butter, no salt added
- 2 tablespoons low-sodium soy sauce
- 2 teaspoons sugar
- ½ head of cabbage, shredded
- 1 red bell pepper, sliced
- 2 large carrots, peeled and grated
- 3 green onions, chopped
- ¼ cup cilantro, chopped

Instructions

STEP 1: In a large bowl, whisk together vinegar, oil, peanut butter, soy sauce and sugar.

STEP 2: Add the cabbage, red bell pepper, carrots, green onions and cilantro to the bowl with the dressing and toss to combine.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs like cilantro, do not waste the stems. These stems have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Make It Gluten-Free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.



Per Serving: 100 Calories | 7g Carbs | 4g Sugar | 2g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 2g Protein | 160mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Ensalada de repollo con cacahuete y cilantro

Porciones: 8

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 3 cucharadas de vinagre blanco
- 3 cucharadas de aceite
- 2½ cucharadas de crema de cacahuete crujiente natural, sin sal añadida
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharaditas de azúcar
- ½ repollo, rallado
- 1 pimiento rojo, cortado en rebanadas
- 2 zanahorias grandes, peladas y ralladas
- 3 de cebollas verdes picadas
- 1 taza de cilantro, cortado en trozos

Instrucciones

PASO 1: En un tazón grande, mezcle el vinagre, el aceite, la crema de cacahuete, la salsa de soja y el azúcar hasta obtener un aderezo uniforme.

PASO 2: Agregue el repollo, el pimiento rojo, las zanahorias, las cebollas verdes y el cilantro al tazón con el aderezo. Mezcle bien para cubrir todos los ingredientes.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Cuando utilice hierbas frescas y tiernas como el cilantro, aproveche también los tallos. Tienen el mismo sabor que las hojas, pero son más crujientes.
- **Conviértalo en un alimento sin gluten:** Sustituya la salsa de soja regular por salsa de soja sin gluten o tamari.



Por porción: 100 calorías | 7g carbohidratos | 4g azúcar | 2g fibra | 8g grasa (1g grasa saturada) | 2g proteína | 160mg sodio

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