

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

የለውዝ ቅቤና የድንብላል ቅጠል ኮልሰላው

የገበታው መጠን:- 8

አመጋገብ:- ሼጋን፣ ሼጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 3 የሾርባ ማንኪያ ነጭ ኮምጣጤ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 2 ½ የሾርባ ማንኪያ ክረንቺ ናቹራል (crunchy natura)
- የለውዝ ቅቤ፣ ጨው ያልተጨመረበት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዝቅተኛ-ሶዲ የም የአኩሪ አተር ስልሰ
- 2 የሻይ ማንኪያ ስኳር
- ½ መካከለኛ መጠን ያለው ጥቅል ጎመን፣ የተከተፈ
- 1 ቀይ የፈረንጅ ቃሪያ፣ የተከተፈ
- 2 ትላልቅ ካሮቶች፣ ተልጦ የተፈቀፈ
- 3 አረንጓዴ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- ¼ ኩባያ ሲላንትሮ ቅጠል፣ የተከተፈ

የአዘጋጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ኮምጣጤ፣ ዘይት፣ የለውዝ ቅቤ፣ የአኩሪ አተር ስልሰ እና ስኳር አንድ ላይ ይቀላቅሉ።

ደረጃ 2:- ጥቅል ጎመን፣ ቀይ የፈረንጅ ቃሪያ፣ ካሮት፣ አረንጓዴ ሽንኩርት እና የድንብላል ቅጠል ወደ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ይጨምሩ እና ይቀላቅሉ።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** እንደ ድንብላል ቅጠል ያሉ ፍሬሽ ለስላሳ ቅጠላ ቅጠሎችን ሲጠቀሙ ግንደቹን አያባክኑ። ግንዱም ከቅጠሎቹ ጋር ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው ኩርሽም የሚል ተጨማሪ ይዘት ይሰጣል።
- **ከግሉቲን-ነፃ ያድርጉት:-** ከተለመደው የአኩሪ አተር ስላይ ቅጠል ከግሉቲን-ነፃ አኩሪ አተር ስላይ ወይም ታሚር ስላይ ይጠቀሙ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 100 ካሎሪዎች | 7g ካርቦች | 4g ስኳር | 2g አሰር | 8g ስብ (1g ሳቼሬትድ ስብ) | 2g ፕሮቲን | 160mg ሶዲየም ተጨማሪ የምግብ አዘጋጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።