

# 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](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

# سلطة الكرنب بالفول السوداني والكزبرة

الحصص: 8

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



- **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطازجة والناعمة مثل الكزبرة، يجب عدم إهدار السيقان. تتمتع هذه السيقان بنفس نكهة الأوراق مع إضافة أزمة!
- **جعلها خالية من الغلوتين:** يمكن استخدام صلصة الصويا أو صلصة التamarind الخالية من الغلوتين بدلاً من صلصة الصويا العادي.



## المقادير

- ½ رأس ملفوف مبشور
- 1 حبة فلفل أحمر مقطعة إلى شرائح
- 2 جزرة كبيرة مقشرة ومبشورة
- 3 حبات بصل أخضر مفروم
- ¼ كوب كزبرة مفرومة
- 3 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 3 ملعقة كبيرة زيت
- ½ ملعقة كبيرة من السكر الطبيعي المقرمش
- زبدة الفول السوداني، بدون إضافة ملح
- 2 ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم
- 2 ملعقة صغيرة سكر

## إرشادات

**الخطوة 1:** في وعاء كبير، يُخفق الخل والزيت وزبدة الفول السوداني وصلصة الصويا والسكر معاً.

**الخطوة 2:** يُضاف الملفوف والفلفل الأحمر والجزر والبصل الأخضر والكزبرة إلى الوعاء مع الصلصة ويُقلب حتى تمتزج.

كل وجبة: 100 سعرة حرارية | 7 جرام كربوهيدرات | 4 جرام سكر | 2 جرام ألياف | 8 جرام دهون (1 جرام دهون مشبعة) | 2 جرام بروتين | 160 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)