

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

# سالاد کلم با بادام زمینی و گشنیز



وعده ها: 8

ارژیم: نباتی کامل، نباتی و خالی من الغلوتين

## مواد تشکیل دهنده

- 3 قاشق غذاخوری سرکه سفید
- 3 قاشق غذاخوری روغن
- 2 ½ قاشق غذاخوری ترد طبیعی
- کره بادام زمینی، بدون نمک افزوده
- 2 قاشق غذاخوری سس سویا کم سدیم
- 2 قاشق چای خوری شکر
- 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



### • کاهش ضایعات مواد غذایی:

هنگام استفاده از گیاهان نرم و تازه مانند گشنیز، ساقه‌ها را هدر ندهید. این ساقه‌ها همان طعم برگ‌ها را دارند با این تفاوت که تردی بیشتری به آنها اضافه شده است!

### • آن را بدون گلوتن بسازید: به جای

سس سویا معمولی از سس سویا یا تاماری بدون گلوتن استفاده کنید.



## دستورالعمل ها

**مرحله 1:** در یک کاسه بزرگ، سرکه، روغن، کره بادام زمینی، سس سویا و شکر را با هم مخلوط کنید.

**مرحله 2:** کلم، فلفل دلمه‌ای قرمز، هویج، پیازچه و گشنیز را به کاسه سس اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.

در هر وعده: 100 کالری | 7 گرم کربوهیدرات | 4 گرم شکر | 2 گرم فیبر | 8 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 2 گرم پروتئین | 160 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید