

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

Salade de chou à la coriandre et aux cacahuètes

Portions : 8

Régime alimentaire: Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 ½ cuillères à soupe de beurre de cacahuète naturel croquant,
- sans sel ajouté
- 2 cuillères à soupe de sauce soja à faible teneur en sel
- 2 cuillères à café de sucre
- ½ tête de chou, râpée
- 1 poivron rouge, coupé en tranches
- 2 grosses carottes, pelées et râpées
- 3 oignons verts, hachés
- ¼ tasse de coriandre, hachée



- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches et tendres comme la coriandre, ne jetez pas les tiges. Ces tiges ont la même saveur que les feuilles, avec en plus un croquant supplémentaire!
- **Option sans gluten :** Utilisez de la sauce soja sans gluten ou du tamari à la place de la sauce soja ordinaire.

Instructions

ÉTAPE 1 : Dans un grand bol, mélangez au fouet le vinaigre, l'huile, le beurre de cacahuète, la sauce soja et le sucre.

ÉTAPE 2 : Ajoutez le chou, le poivron rouge, les carottes, les oignons verts et la coriandre dans le saladier contenant la vinaigrette, puis mélangez le tout.



Par portion : 100 calories | 7 g de glucides | 4 g de sucre | 2 g de fibres | 8 g de lipides (1 g de lipides saturés) | 2 g de protéines | 160 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes