

# 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)

# 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

## 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.



- **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.



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