

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

د ممپلیو کشنیزو کولېسلا

څو ځله دې وړاندې شي: 8 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي



- د خوړو ضایعات را کم کړئ: د نرمو تازه بوټو لکه گشنیزو د کارولو پر مهال یې ساقې مه ضایع کوئ. یادې ساقې د پاڼو په څیر ورته خوند لري چې اضافه کرنچ لري!

- له گلاټینو یې خالي جوړ کړئ: د عادي سویا ساس پر ځای له گلوټینو خالي د سویا ساس یا تماري وکاروئ.



ترکیب یعنې اجزاوې

- 3 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې سپینه سرکه
- 3 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 2 1/2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې کرپېدونکي
- ممپلیو غوړي چې مالګه ونه لري
- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغه د سویا کم سودیم لرونکی ساس
- 2 د چایو کاشوغې بوره
- 1/2 کرم، ټوټې شوی
- 1 کوچنی سور دلمه چې ټوټه شوی وي
- 2 لویې گازرې چې پوست او ټوټې شوی وي
- 3 شنه پیاز چې ټوټې شوي وي
- 1/4 پیاله گشنیز چې ټوټې شوې وي

لارښوونې

1 ګام: په یوه لویه کاسه کې سرکه، غوړي، د ممپلیو کوچ، د سویا ساس او بوره واچوئ.

2 ګام: کرم، سور دلمه، گازرې، شنه پیاز او گشنیز په یوه کاسه کې واچوئ چې پر سر اچول کېدونکي مواد ولري او د ترکیب کېدو لپاره یې ټاس کړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 100 کالوري | 7 ګرامه کاربوهایډریټ | 4 ګرامه بوره | 2 ګرامه فایبر | 8 ګرامه غوړ | 1 ګرامه مشبوع غوړ | 2 ګرامه پروټین | 160 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ