

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

Xà lách trộn đậu phộng rau mùi

Khẩu phần: 8

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 3 thìa canh giấm trắng
- 3 thìa canh dầu ăn
- 2 ½ thìa bơ đậu phộng tự nhiên
- giòn, không thêm muối
- 2 thìa canh nước tương với hàm lượng natri thấp
- 2 thìa cà phê đường
- ½ đầu bắp cải, thái nhỏ
- 1 quả ớt chuông đỏ, thái lát
- 2 củ cà rốt lớn, gọt vỏ và bào sợi
- 3 cây hành lá, thái nhỏ
- ¼ chén rau mùi, thái nhỏ

Hướng dẫn

STEBƯỚC 1: Trộn đều giấm, dầu, bơ đậu phộng, nước tương và đường trong bát lớn.

BƯỚC 2: Thêm bắp cải, ớt chuông đỏ, cà rốt, hành lá và rau mùi vào bát cùng với nước sốt và trộn đều.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại thảo mộc tươi mềm như rau mùi, đừng bỏ đi phần thân. Những phần cuống này có hương vị tương tự như phần lá, mà còn có thêm độ giòn.
- **Bữa ăn không chứa gluten:** Dùng nước tương không chứa gluten hoặc tamari thay cho nước tương thông thường.



Trong mỗi khẩu phần: 100 Calo | 7g Tinh bột | 4g Đường | 2g Chất xơ | 8g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 1g Protein | 160mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes