



PEANUT SAUCE

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 2 tablespoons

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- ¼ cup warm water
- ¼ cup plus 2 tablespoons of creamy peanut butter
- 2 tablespoons of white vinegar
- 1 lime, juiced
- 2 teaspoons of fresh ginger, minced
- 2 teaspoons of low sodium soy sauce
- 1 ½ teaspoons of brown sugar



PREPARATION

1. In a medium bowl, whisk together the warm water and peanut butter until it looks creamy.
2. Add the vinegar, lime juice, ginger, soy sauce, and brown sugar. Mix until combined.
3. Store in the refrigerator until ready to use.

SOURCE

Thug Kitchen
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	2 tablespoons
	(29g)
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 7mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 74mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 7/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



SALSA DE CACAHUATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 cucharadas

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- ¼ taza de agua tibia
- ¼ taza y 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 limón verde, exprimido
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, picado finamente
- 2 cucharaditas de salsa de soya baja en sodio
- 1 ½ cucharadita de azúcar morena

PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle el agua con la mantequilla de cacahuete hasta que quede cremoso.
2. Agregue el vinagre, jugo del limón, jengibre, salsa de soya, y azúcar morena. Mezcle hasta que los ingredientes estén bien combinados.
3. Guarde en el refrigerador hasta que esté listo para usarla.

FUENTE

Thug Kitchen

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2 tablespoons
(29g)

Amount per serving
Calories 80

	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 7mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 74mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 7/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés