RECIPES USING PEANUT BUTTER

Salatat Dakwa (Sudanese Peanut Salad)

Ready In: 20 minutes
Serves: 4

Serve chilled with pita bread or enjoy as a side dish with a spoon (or hands, the traditional way)

SCAN THE QR CODE TO LOOK AT THE RECIPE ONLINE

Ingredients:

- 4 roma tomatoes
- 1 green onion
- 1 red onion
- 1 serrano chile pepper (or jalapeño pepper), with or without the seed
- 1 lime or ½ cup lime juice (or lemon juice)
- Salt to taste
- Pepper to taste
- Garlic powder to taste
- Cumin powder to taste
- 1 tablespoon sesame oil (or olive oil)
- 3 tablespoons peanut butter

Instructions:

1. Cut up all veggies (tomato, onion, pepper, lime).
2. Combine all veggies into a bowl.
3. Add lime juice or squeeze fresh lime.
4. Mix in seasonings and peanut butter.
5. Drizzle with sesame oil.



*If allergic to peanuts, substitute with another nut butter or seed butter

Banana Sushi

Ready In: 5 minutes
Serves: 4

Use peanut butter with reduced sugar and sodium

SCAN THE QR CODE TO LOOK AT THE RECIPE ONLINE

Ingredients:

- 2 tortillas, 8-inch, soft, and whole wheat
- 4 tablespoons peanut butter
- Cinnamon to taste
- 2 bananas (peeled)
- 2 tablespoons raisins or nuts chopped (optional)

DID YOU KNOW?

Peanut butter is a nutrient-dense food rich in protein, healthy fats, fiber, vitamins, and antioxidants.

Instructions:

1. Spread a layer of peanut butter across the tortilla. Leave a gap at the edge about as wide as your fingertip.
2. Sprinkle with raisins or nuts, if using.
3. Shake cinnamon on top of the peanut butter.
4. Place the peeled banana in the middle of the tortilla.
5. Roll the tortilla tightly and cut into 8 pieces.



Recipes: Eatfresh.org | Photo attribution: My Tu Duong
This institution is an equal opportunity provider.

RECETAS USANDO CREMA DE CACAHUATE

Salatat Dakwa (Ensalada Sudanesa de Cacahuate)

Listo En: 20 minutos
Sirve: 4

Sírvelo frío con pan de pita o disfrútalo como acompañamiento con cuchara (o con las manos, a la manera tradicional)

Ingredientes:

- 4 tomates roma
- 1 cebolleta
- 1 cebolla roja
- 1 chile serrano (o chile jalapeño), con o sin semilla
- 1 lima o ½ taza de jugo de lima (o jugo de limón)
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Ajo en polvo al gusto
- Comino en polvo al gusto
- 1 cucharada de aceite de sésamo (o aceite de oliva)
- 3 cucharadas de crema de cacahuate

Instrucciones:

1. Corta todas las verduras (tomate, cebolla, chile, lima).
2. Mezcla todas las verduras en un bol.
3. Añade jugo de lima o exprima una lima fresca.
4. Mezcle los condimentos y la crema de cacahuate.
5. Rocíe con aceite de sésamo.

ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA VER LA RECETA EN LÍNEA



*Si es alérgico a los cacahuates, sustituye por otra crema de nuez o crema de semilla

Sushi de Plátano

Listo En: 5 minutos
Sirve: 4

Use crema de cacahuate con menos azúcar y sodio

Ingredientes:

- 2 tortillas, 8 pulgadas, suave, y de trigo integral
- 4 cucharadas de crema de cacahuate
- Canela al gusto
- 2 plátanos (pelados)
- 2 cucharadas de pasas o nueces picadas (opcional)

¿SABÍAS?

La crema de cacahuate es un alimento rico en nutrientes, proteínas, grasas saludables, fibra, vitaminas y antioxidantes.

Instrucciones:

1. Unta una capa de crema de cacahuate sobre la tortilla. Deje un espacio en el borde del ancho de la punta de su dedo.
2. Espolvoree con pasas o nueces, si lo desea.
3. Espolvoree canela sobre la crema de cacahuate.
4. Coloque el plátano pelado en el centro de la tortilla.
5. Enrolle la tortilla firmemente y corte en 8 pedazos.

ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA VER LA RECETA EN LÍNEA



Recetas: Eatfresh.org | Atribución de foto: My Tu Duong
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.