

## Spicy Sugar Snap Peas

**Makes 4 servings**

**Cook time: 15 minutes**

**Ingredients:**

*2 cup sugar snap peas*

*1 teaspoon chili oil*

*1/2 tablespoon soy sauce, gluten free*

*1 teaspoon sesame oil*

*1/2 tablespoon sesame seeds*

1. Steam sugar snap peas.
2. Meanwhile, whisk chili oil, soy sauce, and sesame oil in a small bowl.
3. Drizzle sauce over peas and sprinkle with sesame seeds. Enjoy!



*Nutrition information per serving: Calories 42, Dietary Fiber 1g, Protein 2g, Total Fat 3g, Carbohydrates 3g, Sodium 121mg*



Adapted from: Superhealthykids.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Guisantes picantes

**Rinde 4 porciones**

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**Ingredientes:**

*2 tazas de guisantes azucarales*

*1 cucharadita de aceite de chile*

*1/2 cucharada de salsa de soja, sin gluten*

*1 cucharadita de aceite de sésamo*

*1/2 cucharada de semillas de sésamo*

1. Guisantes de azúcar al vapor.
2. Mientras tanto, bate el aceite de chile, la salsa de soja y el aceite de sésamo en un bol pequeño.
3. Rocía la salsa sobre guisantes y espolvorea con semillas de sésamo.



*Información nutricional por porción: Calorías 42, Carbohidratos 3g, fibra dietética 1g, Proteína 2g, grasa total 3g, Sodio 121 mg*



Adaptación: Superhealthykids.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.