

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.