



## peanut sauce

$\frac{1}{3}$  cup smooth peanut butter  
1 tablespoon soy sauce  
 $\frac{1}{2}$  cup water

**optional:**

$\frac{1}{4}$  teaspoon ground ginger  
 $\frac{1}{4}$  teaspoon garlic powder

1. Combine the peanut butter, soy sauce and spices in a small saucepan. Stir in the water.
2. Cook the peanut butter sauce over low heat, stirring often, until thickened, smooth and bubbly, about 2 minutes.
3. Let cool before serving.

### Ways to eat peanut sauce:

- Toss with steamed green beans. Serve with rice.
- Serve as a dip with roasted green beans, pea pods, broccoli or carrots.
- Serve as a dip with chicken tenders.
- Toss with whole grain spaghetti noodles and steamed veggies.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



## salsa de maní

$\frac{1}{3}$  de taza de mantequilla de maní suave  
1 cucharada de salsa de soja  
 $\frac{1}{2}$  taza de agua

**opcional:**

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de jengibre molido  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de ajo en polvo

1. Mezcle la mantequilla de maní, la salsa de soja y las especias en una cacerola pequeña. Añada el agua.
2. Cocine la salsa de mantequilla de maní a fuego lento, removiendo a menudo, hasta que espese, esté suave y burbujeante, en unos 2 minutos.
3. Deje que se enfríe antes de servir.

### Formas de comer salsa de maní:

- Mézclela con ejotes al vapor. Sírvala con arroz.
- Sírvala como salsa con ejotes asados, vainas de guisantes, brócoli o zanahorias.
- Sírvala como salsa para acompañar los bastoncitos de pollo.
- Mézclela con espaguetis integrales y verduras al vapor.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.