Bibim Guksu (Spicy Cold Noodle Salad)

CAPITAL AREA FOOD BANK

INGREDIENTS

Servings: 6
Total Cost: $ 3.47

- 8 oz thin noodles (soba, spaghetti, angel hair pasta)
- ½ medium cabbage (red or green), peeled or thinly sliced
- 1 small carrot, peeled or thinly sliced
- 1 small cucumber, peeled or thinly sliced
- 4 lettuce leaves, thinly sliced
- 2-3 tablespoons gochujang (or siracha)
- 2 tablespoons honey
- 2 tablespoons vinegar (rice or apple cider vinegar)
- 1 tablespoon soy sauce
- Optional toppings : kimchi, hard boiled egg

STEP 1: Prepare noodles as directed on the package and let cool.

STEP 2: Chop or peel vegetables into small/thin pieces.

STEP 3: Mix together gochujang (or siracha), honey, vinegar, and soy sauce in a small bowl.

STEP 4: Combine noodles, vegetables, sauce, and desired toppings and serve.

Notes: Substitute any of the vegetables in the recipe with radishes, spring mix, sprouts, or avocado.

200 Calories | 45g Carbs | 12g Sugar | 2g Fiber | 1g Fat (0g Sat Fat) | 6g Protein | 240mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Bibim Guksu (Ensalada Picante de Fideos Fríos)

INGREDIENTES

Porciones: 6
Costo total: $ 3.47

- 8 oz de fideos finos (soba, espaguetis, cabellos de ángel)
- ½ repollo mediano (rojo o verde), pelado o cortado en tiras finas
- 1 zanahoria pequeña, pelada o cortada en finas rebanadas
- 1 pepino pequeño, pelado o cortado en finas rebanadas
- 4 hojas de lechuga, cortada fina
- 2-3 cucharadas de gochujang (o siracha)
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de vinagre (de arroz o manzana)
- 1 cucharada de salsa de soja
- Toppings opcionales: kimchi, huevo duro

Paso 1: Preparar los fideos según las instrucciones del paquete y dejar enfriar.

Paso 2: Cortar o pelar las verduras en rebanadas pequeñas/finas.

Paso 3: Mezclar el gochujang (o la siracha), la miel, el vinagre y la salsa de soja en un tazón pequeño.

Paso 4: Combinar los fideos, las verduras, la salsa y los toppings deseados y servir.

Notas:
Reemplazar cualquiera de las verduras de la receta por rábanos, mezcla de lechugas, brotes o aguacate.

200 Calorias | 45g Carbs | 12g Azucar | 2g Fibra | 1g Grasa Total (0g Grasa Saturada) | 6g Proteina | 240mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes