

# Egg Roll in a Bowl

**Servings:** 4

**Diet:** Gluten-Free

## Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 small onion, chopped
- 1 pound ground turkey or chicken
- ¼ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon ground ginger
- ½ medium head of cabbage, chopped or shredded
- 2 carrots, chopped or shredded
- 2 tablespoons low-sodium soy sauce
- Optional: peanuts, cilantro

## Instructions

**STEP 1:** Heat oil in a large skillet. Add onions and cook until soft, about 5 minutes.

**STEP 2:** Add the turkey and cook until turkey is browned, about 10-15 minutes. Add the garlic and ginger, mixing for an additional 1 minute.

**STEP 3:** Add the cabbage, carrots, and soy sauce. Mix well. Cover and cook until tender, about 10 minutes. Remove the cover and cook 5 minutes longer.

**STEP 4:** Top with peanuts and cilantro if desired.



- **Reduce Food Waste:** Slice the remaining leftover cabbage, toss with oil, salt and black pepper, and roast on a baking sheet for 20 minutes at 400°F.
- **Make it Gluten-Free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.



Per Serving: 200 Calories | 13g Carbs | 6g Sugar | 4g Fiber | 4.5g Fat (0g Sat Fat) | 29g Protein | 390mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Arrollado de huevo en un tazón

**Porciones:** 4

**Dieta:** libre de gluten

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 libra de pavo o pollo molido
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- ½ cabeza de repollo mediana, picada o rallada
- 2 zanahorias, cortadas en trozos o ralladas
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- Opcional: maní, cilantro

## Instrucciones

**PASO 1:** Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocine hasta que se ablande, aproximadamente 5 minutos.

**PASO 2:** Agregue el pavo y cocine hasta que esté dorado, aproximadamente de 10 a 15 minutos. Incorpore el ajo y el jengibre, y mezcle durante 1 minuto más.

**PASO 3:** Agregue el repollo, las zanahorias y la salsa de soya. Mezcle bien. Tape y deje cocinar hasta que se ablande, aproximadamente 10 minutos. Quite la tapa y cocine durante 5 minutos más.

**PASO 4:** Espolvoree con maní y cilantro si lo desea.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Corte el repollo restante en tiras, mézclelo con aceite, sal y pimienta negra, y hornéelo en una bandeja para horno durante 20 minutos a 400°F.
- **Conviértalo en un alimento sin gluten:** Sustituya la salsa de soya regular por salsa de soya sin gluten o tamari.



Por porción: 200 calorías | 13g carbohidratos | 6g azúcar | 4g fibra | 4,5g grasa (0g grasa saturada) | 29g proteína | 390mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)