

# 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) | 29Protein | 390mg Sodium

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

# لفيفة البيض في وعاء

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين

## المقادير

- 1 ملعقة زيت
- 1 بصلة صغيرة مقطعة
- 1 رطل من لحم الدجاج/الديك الرومي المفروم
- ¼ ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- ¼ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ½ رأس متوسط الحجم ملفوف، مفروم أو مبشور
- 2 قطعة جزر مفروم أو مبشور
- 2 ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم
- اختياري: فول سوداني، كزبرة

## إرشادات

**الخطوة 1:** يُسخن الزيت في مقلاة. يُضاف البصل ويُطهى حتى يصبح طرياً، أي لحوالي 5 دقائق.

**الخطوة 2:** يُضاف الديك الروم ويُطهى حتى يصبح اللحم بني اللون، حوالي 10-15 دقيقة. يُضاف الثوم والزنجبيل ويُمزج لمدة دقيقة 1 إضافية.

**الخطوة 3:** يُضاف الملفوف والجزر وصلصة الصويا، ثم يُمزج المزيج بشكل جيد. يُغطى ويُطهى حتى ينضج، حوالي 10 دقيقة. يُرفع الغطاء ويُطهى لمدة 5 دقائق.

**الخطوة 4:** يمكن التزيين بالفول السوداني والكزبرة عند الرغبة.



• **تقليل هدر الطعام:** يُقَطَّع ما تبقى من الملفوف إلى شرائح، ويُقَلَّب مع الزيت والملح والفلفل الأسود، ثم يُشوى على صينية خبز لمدة 20 دقيقة عند 400 درجة فهرنهايت.

• **جعلها خالية من الغلوتين:** يمكن استخدام صلصة الصويا الخالية من الغلوتين أو التماري بدلاً من صلصة الصويا العادية.



لكل وجبة: 200 سعرة حرارية | 13 جرام كربوهيدرات | 6 جرام سكر | 4 جرام ألياف | 4.5 جرام دهون (0 جرام دهون مشبعة)

| 29 جرام بروتين | 390 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)