

# 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)

# رول تخم مرغ در یک کاسه

وعده ها: 4

رژیم: بدون گلوتن



## مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 1 پیاز کوچک، خرد شده
- 1 پوند بوقلمون یا مرغ آسیاب شده
- ¼ قاشق چایخوری پودر سیر
- ¼ قاشق چایخوری زنجبیل آسیاب شده
- ½ کلم متوسط، خرد شده یا خرد شده
- 2 هویج، خرد شده یا رنده شده
- 2 قاشق غذاخوری سس سویا کم سدیم
- اختیاری: بادام زمینی، گشنیز

## دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را در یک تابه بزرگ گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و حدود 5 دقیقه تفت دهید تا نرم شود.
- مرحله 2:** بوقلمون را اضافه کنید و حدود 10-15 دقیقه بپزید تا بوقلمون قهوه ای شود. سیر و زنجبیل را اضافه کنید و 1 دقیقه دیگر هم بزنید.
- مرحله 3:** کلم، هویج و سس سویا را اضافه کنید. خوب مخلوط کنید. روی آن را بپوشانید و بپزید تا نرم شود، حدود 10 دقیقه. پوشش را بردارید و 5 دقیقه دیگر بپزید.
- مرحله 4:** در صورت تمایل روی آن را با بادام زمینی و گشنیز بریزید.

- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** باقی مانده کلم را ورقه کرده، با روغن، نمک و فلفل سیاه بریزید و به مدت 20 دقیقه در ورقه پخت با دمای 400 درجه فارنهایت تفت دهید.
- **آن را بدون گلوتن بسازید:** به جای سس سویا معمولی از سس سویا یا تاماری بدون گلوتن استفاده کنید.



در هر وعده: 200 کالری | 13 گرم کربوهیدرات | 6 گرم شکر | 4 گرم فیبر | 4.5 گرم چربی (0 گرم چربی اشباع) | 29 گرم پروتئین  
390 میلی گرم سدیم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید