

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

Rouleau d'œuf dans un bol

Portions : 4

Régime alimentaire : Sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 petit oignon, haché
- 1 livre de dinde ou de poulet haché
- ¼ cuillère à café d'ail en poudre
- ¼ de cuillère à café de gingembre moulu
- ½ tête moyenne de chou, hachée ou râpée
- 2 carottes, hachées ou râpées
- 2 cuillères à soupe de sauce soja à faible teneur en sel
- Facultatif : cacahuètes, coriandre

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajoutez les oignons et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.

ÉTAPE 2 : Ajoutez la dinde et faites cuire jusqu'à ce que la dinde soit dorée, environ 10 à 15 minutes. Ajoutez l'ail et le gingembre et mélangez pendant une minute supplémentaire.

ÉTAPE 3 : Ajoutez le chou et les carottes, et la sauce soja. Mélangez bien. Couvrez et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 10 minutes. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.

ÉTAPE 4 : Recouvrez de cacahuètes et de coriandre si vous le souhaitez.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Coupez le reste du chou en tranches, mélangez avec de l'huile, du sel et du poivre noir, et faites-le cuire sur une plaque de four pendant 20 minutes à 400 °F (200 °C).
- **Option sans gluten :** Utilisez de la sauce soja sans gluten ou tamari au lieu de la sauce soja ordinaire.



Par portion : 200 calories | 13 g de glucides | 6 g de sucre | 4 g de fibres | 4,5 g de lipides (0 g de graisses saturées)
| 29 g de protéines | 390 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes