

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

Trứng Cuộn Trong Bát

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu
- 1 củ hành tây nhỏ, thái nhỏ
- 1 pound thịt gà tây xay hoặc thịt gà
- ¼ thìa cà phê bột tỏi
- ¼ thìa cà phê gừng xay
- ½ cây bắp cải vừa, thái nhỏ hoặc xé nhỏ
- 2 củ cà rốt, thái nhỏ hoặc thái sợi
- 2 thìa canh nước tương với hàm lượng natri thấp
- Tùy chọn: đậu phộng, rau mùi

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng dầu ăn trong một chiếc chảo cỡ lớn. Thêm hành tây và đun cho đến khi mềm, khoảng 5 phút.

BƯỚC 2: Thêm gà tây vào và nấu cho đến khi gà tây chuyển sang màu nâu, khoảng 10-15 phút. Thêm tỏi và gừng vào, trộn thêm 1 phút nữa.

BƯỚC 3: Thêm bắp cải, cà rốt và nước tương. Trộn đều tất cả nguyên liệu. Đậy nắp và nấu cho đến khi chín mềm, trong khoảng 10 phút. Mở nắp và nấu thêm 5 phút.

BƯỚC 4: Tùy sở thích, có thể rắc thêm đậu phộng và ngò lên trên.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Cắt nhỏ phần bắp cải còn thừa, trộn với dầu, muối và hạt tiêu đen, sau đó nướng trên khay nướng trong 20 phút ở nhiệt độ 400°F.
- **Bữa ăn không chứa gluten:** Dùng nước tương không chứa gluten hoặc tamari thay cho nước tương thông thường.



Trong mỗi khẩu phần: 200 Calo | 13g Tinh bột | 6g Đường | 4g Chất xơ | 4,5g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 29g Protein | 390mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes