

Bibim Guksu (Spicy Cold Noodle Salad)

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 8 ounces thin noodles (soba, spaghetti, or angel hair pasta)
- 1/2 medium cabbage (red or green), thinly sliced
- 1 small carrot, peeled and thinly sliced
- 1 small cucumber, peeled and thinly sliced
- 4 lettuce leaves, thinly sliced
- 2 tablespoons gochujang or sriracha
- 1 tablespoons honey or maple syrup
- 2 tablespoons vinegar (rice or apple cider vinegar)
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- Optional toppings: kimchi, hard-boiled egg, sesame seeds

Instructions

STEP 1: Prepare noodles as directed on the package and let cool.

STEP 2: While noodles are cooking, whisk together gochujang (or sriracha), honey, vinegar and soy sauce in a small bowl.

STEP 3: Combine noodles, vegetables, sauce with desired toppings and serve.



- **Make it Gluten-Free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce, and gluten-free soba noodles.
- **Ingredient Swap:** Almost any fresh vegetable will work! Try radishes, spring mix, sprouts and avocado.



Per Serving: 280 Calories | 58g Carbs | 10g Sugar | 6g Fiber | 2g Fat (0g Sat Fat) | 10g Protein | 360mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Bibim Guksu (Ensalada Fría Picante de Fideos)

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 8 onzas de fideos finos (soba, espaguetis o pasta cabello de ángel)
- ½ col mediana (roja o verde), cortada en rodajas finas
- 1 zanahoria pequeña, pelada y cortada en rodajas finas
- 1 pepino pequeño, pelado y cortado en rodajas finas
- 4 hojas de lechuga en rodajas finas
- 2 cucharadas de gochujang o sriracha
- 1 cucharada de miel o sirope de arce
- 2 cucharadas de vinagre (de arroz o de sidra de manzana)
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- Aderezos opcionales: kimchi, huevo duro, semillas de sésamo

Instrucciones

PASO 1: Prepare los fideos según las instrucciones del paquete y déjelos enfriar.

PASO 2: Mientras se cocinan los fideos, mezcle el gochujang (o sriracha), la miel, el vinagre y la salsa de soja en un bol pequeño.

PASO 3: Combine los fideos, las verduras, la salsa con los ingredientes deseados y sirva.



- **Sin gluten:** Utiliza salsa de soja sin gluten o tamari en lugar de salsa de soja normal, y fideos soba sin gluten.
- **Cambio de ingredientes:** Casi cualquier verdura fresca sirve. Prueba con rábanos, diferentes verduras, brotes y aguacate.



Por Porción: 280 Calorías | 58g Carbohidratos | 10g Azúcar | 6g Fribra | 2g Grasa (0g Grasa Saturada) | 10g Proteína | 360mg Sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes