

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



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

- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي خضروات طازجة تقريباً! يمكن تجربة الفجل ومزيج الخضراوات والبراعم والأفوكادو.



بيبيم جوكسو (سلطة المعكرونة الباردة الحارة)

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

وجبة تكفي: 4

المقادير

- 8 أونصات من النودل الرقيقة (سوبا، سباغيتي، أو معكرونة شعر الملاك)
- ½ ثمرة ملفوف متوسطة الحجم (أحمر أو أخضر)، مقطع إلى شرائح رفيعة
- 1 جزرة صغيرة، مقشرة ومقطعة إلى شرائح رفيعة
- 1 ثمرة خيار صغيرة مقشرة ومقطعة إلى شرائح رفيعة
- 4 ورقات خس مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة جوتشوجانج أو سريراتشا [صلصة حارة]
- 1 ملعقة كبيرة عسل أو شراب القيقب
- 2 ملعقة كبيرة خل (خل الأرز أو خل التفاح)
- 1 ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم
- الإضافات الاختيارية: الكيمتشي، البيض المسلوق، بذور السمسم

إرشادات

- الخطوة 1:** تُحضّر المعكرونة حسب التوجيهات الموجودة على العبوة، ثم تُترك لتبرد.
- الخطوة 2:** أثناء طهي المعكرونة، يُخفق جوتشوجانج (أو سيراشا) والعسل والخل وصلصة الصويا معاً في وعاء صغير.
- الخطوة 3:** تُمزج المعكرونة والخضروات والصلصة مع الإضافات المرغوبة ثم تُقدّم.

لكل وجبة: 280 سعرة حرارية | 58 جرام كربوهيدرات | 10 جرام سكر | 6 جرام ألياف | 2 جرام دهون (0 جرام دهون) | 10 جرام بروتين | 360 ملجم صوديوم

capitalareafoodbank.org/recipes لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة