

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



- **آن را بدون گلوتن بسازید:** به جای سس سویای معمولی، از سس سویا یا تاماری بدون گلوتن و رشته فرنگی سوبا بدون گلوتن استفاده کنید.
- **تعویض مواد:** تقریباً هر سبزی تازه‌ای جواب می‌دهد! تربچه، مخلوط بهاره، جوانه‌ها و آووکادو را امتحان کنید.



بیبیم گوکسو (سالاد نودل سرد تند)

وعده ها: 4

ارژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن

مواد تشکیل دهنده

- 8 اونس رشته فرنگی نازک (سوبا، اسپاگتی یا پاستای موی فرشته)
- 1/2 کلم متوسط (قرمز یا سبز)، نازک ورقه شده
- 1 عدد هویج کوچک، پوست کنده و نازک ورقه شده
- 1 عدد خیار کوچک، پوست کنده و نازک برش داده شده
- 4 برگ کاهو، نازک برش خورده
- 2 قاشق غذاخوری گوچوجان یا سرپراچا
- 1 قاشق غذاخوری عسل یا شربت افرا
- 2 قاشق غذاخوری سرکه (سرکه برنج یا سیب)
- 1 قاشق غذاخوری سس سویا کم سدیم
- مواد دلخواه برای رویه: کیمچی، تخم مرغ آب‌پز، دانه کنجد

دستورالعمل

- مرحله 1:** نودل را طبق دستور روی بسته آماده کنید و بگذارید خنک شود.
- مرحله 2:** حالی که رشته فرنگی در حال پخت است، گوچوجانگ (یا سرپراچا)، عسل، سرکه و سس سویا را در یک کاسه کوچک با هم مخلوط کنید.
- مرحله 3:** نودل، سبزیجات، سس را با مواد دلخواه مخلوط کرده و سرو کنید.

در هر وعده: 280 کالری | 58 گرم کربوهیدرات | 10 گرم شکر | 6 گرم فیبر | 2 گرم چربی (0 گرم چربی اشباع) | 10 گرم پروتئین | 360 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید