

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



- **له ګلاتینو یې خالي جوړ کړئ:** د عادي سویا ساس پر ځای له ګلوتن فری سویا ساس یا تاماري څخه کار واخلئ او له ګلوتن خالي سویا نوډلونه وکاروئ.

- **د اجزاوو تعویض:** تقریبا هر تازه سبزیج به کار وکړي! شلغم، پسرلنی مخلوط، نوې شنې تېرسېدونکې پانې او اواکادو وازمویه.



بیبیم ګوکسو (تېزه یخه نوډلو سلاد)

څو ځله دې وړاندې شي: 4 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او ګلوتېن نه لرونکي

ترکیب یعنې اجزاوې

- 8 اونس نری نوډلونه (سویا، سپګیټي، یا انجل ډیر پاستا)
- 1/2 نیم متوسط کاهو (سور یا شین رنگه)،
- نری نری پرې شوی
- 1 کوچنی گازر، پوست شوی او نری نری پرې شوی
- 1 کوچنی بادرنګ، پوست شوی او نری
- نری پرې شوی
- 4 د کاهو پانې، نری نری پرې شوي
- 2 کاشوغې ګوچوانګ یا سریراچا ساس
- 1 کاشوغه عسل یا د میپل شیر
- 2 کاشوغې سرکه (د وریجو یا مې سرکه)
- 1 د ډوډۍ خورلو کاشوغه د سویا کم سودیم لرونکی ساس
- اختیاري پوښن (تېپونه): کیمچي، سختې اېشول شوی هګی، کنجد تخمونه

لارښوونې

- ګام:** نوډلونه د پاکې د لارښوونو سره سم چمتو او یخ کړئ.
- ګام:** تر هغه چې نوډلونه پخېږي، په یوه کوچنۍ کاسه کې ګوچوانګ (یا سریراچا)، عسل، سرکه او سویا ساس یو له بل سره ښه ووهئ.
- ګام:** نوډلونه، سبزیجات، ساس او خپلې خوښې اختیاري توکي سره ګډ کړئ او وړاندې یې کړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 280 کالوري | 58 ګرامه کاربوهایډریټ | 10 ګرامه بوره | 6 ګرامه فايبر | 2 ګرامه غوړ (0 ګرامه مشبوع غوړ) | 10 ګرامه پروټین | 360 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ