

Egg Drop Soup

Servings: 4

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 4 cups chicken broth, low sodium
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon cornstarch or 2 tablespoons for a thicker soup
- 5 eggs, beaten
- 1 bunch scallions, white and light green parts, chopped
- Optional: hot sauce

Instructions

STEP 1: In a medium saucepan, bring 4 cups of chicken broth to a boil. Reduce the heat to simmer.

STEP 2: Stir in the soy sauce and cornstarch. Continue stirring until the cornstarch dissolves. Using a ladle or large spoon, stir the soup in a circular motion and slowly drizzle in the egg until it has all been added. Let simmer for 1 minute.

STEP 3: Ladle into bowls and top with scallions. Add hot sauce to taste, if desired.



- **Nutrition Boost:** Top with leftover cooked chicken (or 1 can of chicken) and veggies, roughly chopped.
- **Make it Gluten-Free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.
- **Make it Vegetarian:** Use vegetable broth instead of chicken broth.



Per Serving: 150 Calories | 7g Carbs | 1g Sugar | 1g Fiber | 7g Fat (2.5g Sat Fat) | 13g Protein | 340mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Sopa de huevo

Porciones: 4

Dieta: vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de maicena (o 2 cucharadas si la quiere más espesa)
- 5 huevos batidos
- 1 manojo de cebolletas, partes blancas y verdes claras, picadas
- Opcional: salsa picante

Instrucciones

PASO 1: En una cacerola mediana, hierva las 4 tazas de caldo de pollo. Reduzca el fuego a temperatura baja.

PASO 2: Agregue la salsa de soja y la maicena. Revuelva constantemente hasta que la maicena se disuelva. Con un cucharón o una cuchara grande, revuelva la sopa con movimientos circulares e incorpore lentamente los huevos batidos hasta que se integren por completo. Deje hervir a fuego lento durante 1 minuto.

PASO 3: Sirva en tazones y cubra con las cebolletas. Agregue salsa picante al gusto, si lo desea.



- **Refuerzo nutricional:** Agregue sobras de pollo cocido (o 1 lata de pollo) y verduras picadas en trozos grandes.
- **Conviértalo en un alimento sin gluten:** sustituya la salsa de soja regular por salsa de soja sin gluten o tamari.
- **Conviértalo en un alimento vegetariano:** Use caldo de verduras en lugar de caldo de pollo.



Por porción: 150 calorías | 7g carbohidratos | 1g azúcar | 1g fibra | 7g grasa (2,5g grasa saturada) | 13g proteína | 340mg sodio

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