

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

شوربة البيض

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين



• **تعزيز التغذية:** يُغطى بالدجاج المطبوخ المتبقي (أو علبة دجاج واحدة) والخضروات المفرومة تقريبا.

• **جعلها خالية من الغلوتين:** يمكن استخدام صلصة الصويا الخالية من الغلوتين أو التماري بدلا من صلصة الصويا العادية.

• **جعلها نباتية:** يُستخدم مرق الخضار بدلا من مرق الدجاج.



المقادير

- 4 أكواب من مرق الدجاج، قليل الصوديوم
- 1 ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم
- 1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة أو 2 ملعقة كبيرة للحصول على حساء أكثر سمكا
- 5 بيضات مخفوقة
- 1 حزمة بصل أخضر، أبيض وأخضر فاتح، مفرومة
- اختياري: صلصة حارة

إرشادات

الخطوة 1: في قدر متوسط الحجم، يُغلى 4 أكواب من مرق الدجاج. تُخفض الحرارة وتترك على نار هادئة.

الخطوة 2: تُضاف صلصة الصويا ونشا الذرة. يُستمر في التحريك حتى يذوب النشا. باستخدام مغرفة أو ملعقة كبيرة، يُحرك الحساء بحركة دائرية ثم يُضاف البيض ببطء حتى يتم إضافته بالكامل. يُترك على نار هادئة لمدة دقيقة واحدة.

الخطوة 3: يُسكب في أوعية ويُغطى بالبصل الأخضر. تُضاف الصلصة الحارة حسب الرغبة.

لكل وجبة: 150 سعرة حرارية | 7 جرام كربوهيدرات | 1 جرام سكر | 1 جرام ألياف | 7 جرام دهون (2.5 جرام دهون مشبعة) | 13 جرام بروتين | 340 ملجم صوديوم

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