

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

በእንቁላል ጠብታ ዝግ ብሎ የበሰለ ሾርባ

የገባታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ሼጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 4 ኩባያ የዶሮ መረቅ፣ ባለ ዝቅተኛ ሶዲየም ይዘት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዝቅተኛ-ሶዲየም የአኩሪ አተር መረቅ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ዱቄት ወይም ወፈር ላለ ሾርባ 2 የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ዱቄት
- 5 እንቁላሎች፣ አስኳሉ የተመታ
- 1 ጥቅል ስካሊየን፣ ነጭ እና ነጣ ያሉ አረንጓዴ ክፍሎች፣ የተከተፈ
- አማራጭ:- የሚያቃጥል ስልሰ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በአንድ መካከለኛ ድሰት ውስጥ 4 ኩባያ የዶሮ መረቅ ይጨምሩ እና እስኪፈለ ይጣዱት። ሙቀቱን በመቀነስ መፍላቱ እንዲሰክን ያድርጉት

ደረጃ 2:- የአኩሪ አተር መረቅ እና የበቆሎ ዱቄት ይቀላቅሉ። የበቆሎ ዱቄቱ እስኪሟሟ ድረስ ማማሰልዎን ይቀጥሉ። ጭልፋ ወይም ትልቅ ማንኪያ በመጠቀም፣ የተመታውን እንቁላል በዝግታ ጠብ እያደረጉ ሾርባውን በክብ ቅርፅ እንቅስቃሴ እያማሰሉ ያብሰሉት። ለ 1 ደቂቃ እንዲሰክን ይተዉት።

ደረጃ 3:- በጭልፋ ወደ ጎድጓዳ ሰሀን ይጨምሩ እና ከላይ ስካሊየን በተን ያድርጉበት። የሚያቃጥል ስልሰ ይጨምሩበት፣ የሚፈልጉ ከሆነ



- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** የተረፈ የበሰለ ዶሮ (ወይም 1 ጣሳ ዶሮ) እና በከፊል የተከተፈ፣ አትክልት ከላይ ይጨምሩበት።
- **ከግሉቲን-ነፃ ያድርጉት:-** ከተለመደው አኩሪ አተር ስን ይልቅ ከግሉቲን-ነፃ አኩሪ አተር ስን ወይም ታማሪ ስን ይጠቀሙ።
- **ለሼጂቴሪያን እንዲሆን ያድርጉት:-** በዶሮ መረቅ ፋንታ የአትክልት መረቅ ይጠቀሙ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 150 ካሎሪዎች | 7g ካርቦች | 1g ስኳር | 1g አሰር | 7g ስብ (2.5g ሳቼሬት ድ ስብ) | 13g ፕሮቲን | 340mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።