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.

QUICK TIPS

- **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.

CAPITAL AREA FOOD BANK

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

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

سوپ قطره تخم مرغ

وعده ها: 4

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن

مواد تشکیل دهنده

- 4 فنجان‌ها آب مرغ، کم سدیم
- 1 قاشق غذاخوری سس سویا کم سدیم
- 1 قاشق غذاخوری نشاسته ذرت یا 2 قاشق غذاخوری برای سوپ غلیظتر
- 5 عدد تخم مرغ زده شده
- 1 دسته پیازچه، قسمت‌های سفید و سبز روشن، خرد شده
- اختیاری: سس تند

دستورالعمل ها

مرحله 1: در یک قابلمه متوسط، 4 فنجان آب مرغ را بجوشانید. حرارت را کم کنید تا آرام بجوشد.

مرحله 2: سس سویا و نشاسته ذرت را با هم مخلوط کنید. هم زدن را تا زمانی که نشاسته ذرت حل شود ادامه دهید. با استفاده از یک ملاقه یا قاشق بزرگ، سوپ را به صورت دورانی هم بزنید و به آرامی تخم مرغ را اضافه کنید تا تمام آن اضافه شود. بگذارید 1 دقیقه بجوشد.

مرحله 3: با ملاقه داخل کاسه‌ها بریزید و روی آن پیازچه بریزید. در صورت تمایل، سس تند را به میزان دلخواه اضافه کنید.

QUICK TIPS

- **تقویت تغذیه:** روی آن را با مرغ پخته شده باقی مانده (یا 1 قوطی کنسرو مرغ) و سبزیجات خرد شده بپوشانید.
- **آن را بدون گلوتن بسازید:** به جای سس سویا معمولی از سس سویا یا تاماری بدون گلوتن استفاده کنید.
- **آن را گیاهی کنید:** به جای آب مرغ از آب سبزیجات استفاده کنید.

CAPITAL AREA FOOD BANK

در هر وعده: 150 کالری | 7 گرم کربوهیدرات | 1 گرم شکر | 1 گرم فیب | 7 گرم چربی (2.5 گرم چربی اشباع) | 13 گرم پروتئین | 340 میلی‌گرم سدیم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید