

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

Soupe aux œufs battus

Portions : 4

Régime alimentaire: Végétarien et sans gluten

Ingredients

- 4 tasses de bouillon de poulet, faible teneur en sel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja à faible teneur en sel
- 1 cuillère à soupe de féculle de maïs ou 2 cuillères à soupe pour une soupe plus épaisse
- 5 œufs battus
- 1 botte d'oignons verts, parties blanches et vertes, émincés
- Optionnel: sauce piquante

Instructions

ÉTAPE 1 : Dans une casserole moyenne, porter à ébullition 4 tasses de bouillon de poulet. Réduisez le feu pour faire mijoter.

ÉTAPE 2 : Incorporez la sauce soja et la féculle de maïs. Continuez à remuer jusqu'à ce que la féculle de maïs soit dissoute. À l'aide d'une louche ou d'une grande cuillère, remuez la soupe en effectuant des mouvements circulaires et versez lentement l'œuf jusqu'à ce qu'il soit entièrement incorporé. Laissez mijoter pendant 1 minute.

ÉTAPE 3 : Versez dans des bols et garnissez d'oignons verts. Ajoutez de la sauce piquante selon votre goût, si vous le souhaitez.



- **Boost nutritionnel :** Garnissez avec les restes de poulet cuit (ou 1 boîte de poulet) et les légumes, grossièrement hachés.
- **Option sans gluten :** Utilisez de la sauce soja sans gluten ou tamari au lieu de la sauce soja ordinaire.
- **Option végétarienne :** Utilisez du bouillon de légumes à la place du bouillon de poulet.



Par portion : 150 calories | 7 g de glucides | 1 g de sucre | 1 g de fibres | 7 g de lipides (2,5 g de lipides saturés) | 13 g de protéines | 340 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes