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

د هګيو سوپ

څو ځله دې وړاندې شي: 4

غذا: سبزيجات خوړونکی او ګلوټين نه لرونکي

ترکیب یعنې اجزاوې

- 4 پيالې د چرګانو بروت ډوله سوپ چې کم سوديم ولري
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغه د سويا کم سوديم لرونکی ساس
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغه د جوارو نشايسته يا هم د تينګ سوپ لپاره 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې
- 5 هګۍ، ټوټې شوې
- 1 دسته شنه پياز، سپينې او شنې برخې يې چې ټوټې شوي وي
- اختياري: ګرم ساس

لارښوونې

1 ګام: په متوسطه کړايي کې د چرګ 4 پيالې بروت ډوله سوپ و ايشوئ. تودوخه يې را کمه کړئ.

2 ګام: د سويا او جوارو نشايستې په ساس کې يې ولړئ. تر هغه يې ولړئ چې د جوارو نشايسته حل شي. سوپ د يوې لويې ملاقې يا کاشوغې په کارولو سره په دايروي حرکت ولړئ او ورو ورو هګۍ پکې واچوئ تر هغه چې ټول اضافه شي پربېردئ چې د 1 دقيقې لپاره وايشي.

3 ګام: په کاسو کې يې واچوئ او شنه پياز يې پر سر واچوئ. د ذايقې لپاره ګرم ساس ور واچوئ، که يې غواړئ.

QUICK TIPS

- **معذي پياوړتيا:** پاتې پوخ شوی چرګ (يا 1 قوطی چرګ) او سبزيجات پر سر واچوئ چې ټوټې شوي وي.
- **له ګلوټينو يې خالي جوړ کړئ:** د عادي سويا ساس پر ځای له ګلوټينو خالي د سويا ساس يا تماري وکاروئ.
- **ويګن يې جوړ کړئ:** د چرګ بروت پر ځای د سبزيجاتو بروت پکې وکاروئ.

CAPITAL AREA FOOD BANK

په هر ځل وړاندې کولو کې: 150 کالوري | 7 ګرامه کاربوهايډريټ | 1 ګرامه بوره | 1 ګرامه فايبر | 7 ګرامه غوړ (2.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 13 ګرامه پروټين | 340 ملی ګرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ