

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

Súp trứng thả

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 4 cốc nước dùng gà, hàm lượng natri thấp
- 1 thìa canh nước tương với hàm lượng natri thấp
- 1 thìa canh bột ngô hoặc 2 thìa canh để súp trở nên đặc hơn
- 5 quả trứng, đánh tan
- 1 bó hành lá, lấy phần trắng và xanh nhạt, cắt nhỏ
- Tùy chọn: nước sốt cay

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun sôi 4 cốc nước dùng gà trong một chiếc chảo vừa. Giảm nhiệt để đun liu riu.

BƯỚC 2: Khuấy đều nước tương và bột ngô. Tiếp tục khuấy cho đến khi bột ngô tan hết. Dùng muôi hoặc thìa lớn khuấy súp theo chuyển động tròn và từ từ rưới trứng vào cho đến khi hết trứng. Đun nhỏ lửa trong 1 phút.

BƯỚC 3: Múc ra bát và rắc hành lá lên trên. Thêm nước sốt cay tùy theo khẩu vị nếu muốn.



- **Tăng cường dinh dưỡng:** Phủ lên trên phần thịt gà nấu chín còn lại (hoặc 1 hộp thịt gà) và rau củ thái nhỏ.
- **Bữa ăn không chứa gluten:** Dùng nước tương không chứa gluten hoặc tamari thay cho nước tương thông thường.
- **Chế biến thành món chay:** Sử dụng nước dùng rau thay vì nước dùng gà.



Trong mỗi khẩu phần: 150 Calo | 7g Tinh bột | 1g Đường | 1g Chất xơ | 7g Chất béo (2,5g Chất béo bão hòa) | 13g Protein | 340mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes