Egg Drop Soup

Servings: 4
Total cost: $3.75

INGREDIENTS

- 5 eggs, beaten
- 1 bunch scallions, chopped, including the white and light green parts
- 4 cups chicken broth
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 tablespoon cornstarch
- Hot sauce (optional)

STEP 1: In a medium-sized saucepan, bring 4 cups chicken broth to a boil. Turn down the heat to simmer.

STEP 2: Stir in soy sauce and cornstarch. Slowly add the eggs into the saucepan, holding a fork below the lip of the bowl and allowing the eggs to pass through the fork.

STEP 3: Ladle into bowls and top with hot sauce to taste if desired.

Make it a Meal
Top with leftover cooked chicken (or 1 can of canned chicken) and veggies, roughly chopped.

Recipe Tip
For a thicker, more traditional egg drop soup, mix 1 tablespoon cornstarch with 2 tablespoons of hot broth and add to the soup before adding the eggs.

146 Calories | 6g Carbs | 1g Sugar | 0g Fiber | 8g Fat (2g Sat Fat) | 13g Protein | 385mg Sodium Per Serving

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

Sopa de Huevo

Porciones: 4
Costo Total: $3.75

INGREDIENTES

- 5 huevos batidos
- 1 manojo de cebolletas picadas, incluir la parte blanca y la parte de color verde claro
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de maicena
- Salsa picante (opcional)

Paso 1: En una cacerola mediana hierve el caldo de pollo. Baja el fuego y deja cocinar a fuego lento.

Paso 2: Añade la salsa de soya y la maicena. Lentamente agrega los huevos a la cacerola, sosteniendo un tenedor debajo del borde del bol y dejando que los huevos pasen por los dientes del tenedor.

Paso 3: Sirve la sopa en platos hondos con salsa caliente a gusto si lo deseas.

Conviértelo en una Comida Completa
Ponle pollo cocinado sobrante (o una lata de pollo enlatado) y verduras picadas por encima.

Consejo para la receta
Para lograr una sopa de huevo más espesa y tradicional, mezcla una cucharada de maicena con 2 cucharadas de caldo caliente y agrega la preparación a la sopa antes de agregar los huevos.

146 Calorias | 6g Carbs | 1g Azucar | 0g Fibra | 8g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 13g Proteina | 385mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes