



by



## Egg Roll in a Bowl *(serves 4)*

### INGREDIENTS

- 1 pound lean ground turkey
- 1 teaspoon ground ginger
- 2 teaspoons garlic powder
- 1 14-ounce bag coleslaw mix
- ¼ cup water
- ¼ cup low-sodium soy sauce
- 3 green onions, chopped
- 2 cups ready-to-eat chow mein noodles

Recipe adapted from:

<https://texaswic.org/recipes/egg-roll-bowl>

### INSTRUCTIONS

1. In a large skillet over medium heat, cook ground turkey until cooked through and no longer pink.
2. To the skillet, add ground ginger, garlic powder, coleslaw mix, and water, stirring well to combine.
3. Cover the pan with a lid and reduce heat to medium-low; let the coleslaw slowly steam and soften for about two minutes.
4. Remove lid and stir; drain excess water.
5. Add soy sauce and mix well; sprinkle with green onions.
6. Top with chow mein noodles.

To learn more, visit [www.iowatotalcare.com](http://www.iowatotalcare.com).

*Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.*





por



## Rollo de Huevo en un Tazón *(rinde 4 porciones)*

### INGREDIENTES

- 1 lb de carne de pavo magra molida
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 bolsa de 14 onzas de ensalada de repollo
- ¼ taza de agua
- ¼ taza de salsa de soya baja en sodio
- 3 cebollas verdes, picadas
- 2 tazas de fideos chow mein listos para comer

Receta adaptada de:

<https://texaswic.org/recipes/egg-roll-bowl>

### INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande a fuego medio, cocine el pavo molido hasta que esté bien cocido y ya no esté rosado.
2. Añada a la sartén el jengibre molido, el ajo en polvo, la ensalada de repollo y el agua, revolviendo bien para mezclar.
3. Tape la sartén y reduzca el fuego a medio-bajo; deje que la ensalada de repollo se cocine y ablande lentamente durante unos dos minutos.
4. Quite la tapa y revuelva; escurra el exceso de agua.
5. Añada la salsa de soya y mezcle bien; espolvoree con cebollas verdes.
6. Cubra con fideos chow mein.

Para obtener más información, visite [www.iowatotalcare.com](http://www.iowatotalcare.com).

*Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.*

