



**SECOND HARVEST**  
of SILICON VALLEY



## Savory Jian Bing Inspired Crepes

### Ingredients

1 Tbsp cooking oil  
1 medium flour tortilla  
1 egg  
1 Tbsp soy sauce  
1 stalk scallion, chopped  
1/4 bunch fresh cilantro, chopped  
1 Tbsp sriracha or hot sauce (optional)  
1 Tbsp ketchup (optional)

### Dipping Sauce

1 Tbsp soy sauce  
1 garlic clove, minced  
Leftover scallions and cilantro

**Servings:** 1

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 7 minutes

**Total time:** 12 minutes

### Directions

1. In a nonstick skillet over medium-low heat, add cooking oil and place the tortilla into it. Crack egg and scramble on top of the tortilla. Cook until egg begins to set, then slowly flip the tortilla over.
2. Add soy sauce, scallions, cilantro, and sauce of choice to the tortilla.
3. Once the sauce and vegetables are added, fold the tortilla in half, and fold again into a quarter.

### Dipping Sauce

1. Into a bowl, add soy sauce, garlic, leftover chopped scallions and cilantro, and mix well. Enjoy dipping crepes into the sauce.



Scan code for  
more recipes

Author: Catherine Tsang, Nutrition Volunteer



**SECOND HARVEST**  
of SILICON VALLEY



## Crepas saladas tipo Jian Bing

### Ingredientes

- 1 Cda de aceite de cocina
- 1 tortilla de harina, mediana
- 1 huevo
- 1 Cda de salsa de soya
- 1 tallo de cebollín picado
- 1/4 de manojo de cilantro fresco, picado
- 1 Cda de sriracha o salsa picante (opcional)
- 1 Cda de salsa de tomate (cátsup) (opcional)

### Salsa dip

- 1 Cda de salsa de soya
- 1 diente de ajo, picado
- Cebollín y cilantro

**Porciones:** 1

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 7 minutos

**Tiempo total:** 12 minutos

### Instrucciones

1. En un sartén antiadherente a fuego medio-bajo, agregue el aceite de cocina y coloque la tortilla en él. Rompa el huevo y revuélvalo sobre la tortilla. Cocine hasta que el huevo comience a cocinarse y posteriormente de la vuelta lentamente a la tortilla.
2. Añada la salsa de soya, los cebollines, el cilantro y la salsa de su elección a la tortilla.
3. Una vez añadida la salsa y las verduras, doble la tortilla a la mitad y vuelva a doblarla en un cuarto.

### Salsa dip

1. En un tazón, agregue la salsa de soya, el ajo, el cebollín y el cilantro sobrantes, mezcle bien. Disfrute mojando las crepas en la salsa.



Escanee  
el código para  
más recetas

Autor: Catherine Tsang, Voluntario de nutrición



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY



## Bánh Crepe Mặn Lấy cảm hứng từ Jian Bing

### Nguyên liệu

- 1 muỗng canh dầu ăn
- 1 bánh tortilla cỡ vừa
- 1 quả trứng
- 1 muỗng canh nước tương
- 1 cọng hành lá, cắt nhỏ
- 1/4 bó ngò tươi, cắt nhỏ
- 1 muỗng canh tương ớt sriracha hoặc tương ớt (không bắt buộc)
- 1 muỗng canh sốt cà chua (không bắt buộc)

### Nước Chấm

- 1 muỗng canh nước tương
- 1 tép tỏi, băm nhỏ
- Hành lá và ngò còn lại

Phần ăn: 1 người

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 7 phút

Tổng thời gian: 12 phút

### Hướng dẫn

1. Đặt chảo chống dính trên bếp, mở lửa ở mức thấp - vừa, cho dầu ăn vào rồi cho bánh tortilla vào chảo. Đập trứng và phết lên trên bánh tortilla. Khi trứng bắt đầu đông lại thì từ từ lật ngược bánh tortilla.
2. Thêm nước tương, hành lá, ngò và nước sốt tùy chọn vào bánh tortilla.
3. Sau khi thêm nước sốt và rau, hãy gấp bánh tortilla làm đôi rồi gấp lần nữa thành một phần tư.

### Nước Chấm

1. Cho nước tương, tỏi, hành lá và ngò còn lại vào tô và trộn đều. Chấm bánh crepe vào nước sốt rồi thưởng thức.

Tác giả: Catherine Tsang, Tình nguyện viên dinh dưỡng



Quét mã để  
biết thêm công  
thức nấu ăn



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY



## 香煎薄餅

### 食材

- 1 大匙食用油
- 1 塊中等大小的麵粉薄餅 (flour tortilla)
- 1 顆雞蛋
- 1 大匙醬油
- 1 根青蔥，切好
- 1/4 把新鮮香菜，切好
- 1 大匙是拉差辣椒醬或辣醬 (自選)
- 1 大匙番茄醬 (自選)
- 蘸醬
- 1 大匙醬油
- 1 瓣蒜頭，切碎
- 剩餘的青蔥和香菜

份量：1  
準備時間：5 分鐘  
烹調時間：7 分鐘  
總時間：12 分鐘

### 步驟

1. 開中低火，在鑄鐵不沾鍋中倒入食用油，並放入薄餅。打蛋，倒在薄餅上方。在蛋開始熟後，緩緩將薄餅翻面。
2. 將醬油、青蔥、香菜和所選擇的辣醬倒在薄餅上。
3. 加入醬和蔬菜後，將薄餅對折，然後再次對折成四分之一的大小。

### 蘸醬

1. 在碗中放入醬油、蒜頭、剩餘切好的青蔥和香菜，並混合均勻。開始享用沾醬可麗餅。



掃描代碼可獲得更多的食譜

作者：Catherine Tsang, 營養志工