



Scrambled Greens

Servings: 4
Total cost: \$4.75

INGREDIENTS

- 8 eggs, lightly beaten
- ½ bunch kale, chopped
- 8 ounces mushrooms, sliced
- 1 onion, chopped
- 1 tablespoon oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper



STEP 1: Heat the oil over medium heat in a saucepan. Add onion, salt, and pepper, and cook until it begins to brown, about 5 minutes.



STEP 2: Add in the chopped kale and mushrooms and allow to cook until the kale is tender and the moisture from the mushrooms cooks off, about 5 minutes.



STEP 3: Add the eggs to the pan, lower the heat, and cook, stirring occasionally. As the eggs set, fold over and continue cooking, about 5 minutes, or until fully cooked.



STEP 4: Serve over toast or in a tortilla with salsa or pico de gallo.

Reduce Food Waste The stems of kale leaves are edible too. Stretch your food dollars, cut down on waste, and save time by using the entire leaf.

Greens Swap Instead of kale, you can use fresh, canned or frozen Swiss chard, rainbow chard, collard, mustard, turnip, or radish greens.

197 Calories | 5g Carbs | 3g Sugar | 1g Fiber | 13g Fat (4g Sat Fat) | 15g Protein | 440mg Sodium Per Serving

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



Revoltillo de Verduras

Porciones: 4
Costo Total: \$4.75

INGREDIENTS

- 8 huevos apenas batidos
- ½ manojo de kale cortado
- 8 onzas de champiñones cortados en rodajas
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta



Paso 1: Calienta el aceite a fuego medio en una sartén. Agrega la cebolla, la sal y la pimienta y cocina por unos 5 minutos hasta que empiece a dorar.



Paso 2: Agrega el kale picado y los champiñones y deja que se cocine durante unos 5 minutos hasta que el kale esté blando y esté reducida la humedad de los champiñones.



Paso 3: Agrega los huevos a la sartén, baja el fuego y cocínalos, revolviendo ocasionalmente. Cocina durante unos 5 minutos o hasta que los huevos estén bien hechos.



Paso 4: Sirve el revoltillo sobre una tostada o úsalo como relleno en una tortilla con salsa

Disminuye el Residuo de Alimentos Los tallos de las hojas de kale son comestibles también. Estira el valor del dinero que gastas en comida, disminuye el residuo y ahorra tiempo utilizando la hoja entera.

Cambia de Verdura En lugar de Kale, puedes usar acelga, acelga arcoiris, berza, mostaza, nabo o radicheta, fresca o enlatada.

197 Calorias | 5g Carbs | 3g Azucar | 1g Fibra | 13g Grasa Total (4g Grasa Saturada) | 15g Proteina | 440mg Sodio

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