



Veggie And Egg Muffins

Portions: 12
Total Cost: \$3.24

INGREDIENTS

- Non-stick oil spray
- ¼ cup chopped onions
- ½ cup chopped bell peppers
- ½ cup chopped tomatoes
- 6 eggs
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- Optional: your favorite veggie (broccoli, kale, spinach, mushrooms, zucchini, etc.)



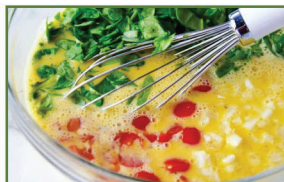
STEP 1: Preheat oven to 350° F.



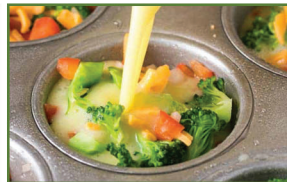
STEP 2: Generously coat a 12-cup muffin tin with oil spray or line with paper liners.



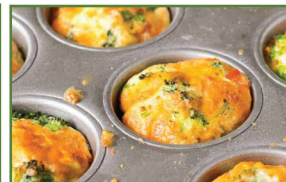
STEP 3: In a large bowl, whisk together eggs, salt and pepper.



STEP 4: Add veggies to egg mixture and stir to combine.



STEP 5: Fill each muffin cup until 3/4 full.



STEP 6: Bake for about 25 minutes or until eggs are set. Allow to rest for at least 5-10 minutes before serving.

Store leftover

Store egg muffins in an airtight container or Ziploc bag in the refrigerator for up to 3 days or individually wrap and freeze for up to 3 months.

40 Calories | 1g Carbs | 1g Sugar | 0g Fiber | 2g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 133mg Sodium Per Serving

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



Panecillos Faciles de Verduras y Huevo

Porciones: 12

Costo Total: \$3.24

INGREDIENTES

- Aceite antiadherente en pulverizador
- 1/4 taza de cebollas picadas
- 1/2 taza de pimientos picados
- 1/2 taza tomate picado
- 6 huevos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- Opcional: su verdura favorita (brócoli, col rizada, espinaca, hongos, calabacín, etc.)



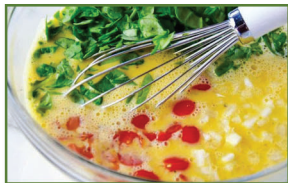
Paso 1: Precalente el horno a 350° F.



Paso 2: Pulverice generosamente con aceite un molde para 12 panecillos o cubra con papel para horno.



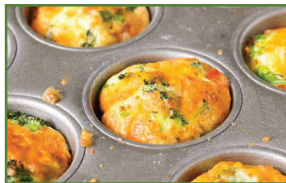
Paso 3: En un bol grande, bata los huevos, la sal y la pimienta.



Paso 4: Agregue las verduras a los huevos y mezcle.



Paso 5: Llene cada recipiente para panecillos hasta 3/4 de su capacidad.



Paso 6: Hornee 25 minutos o hasta que los huevos estén hechos. Deje descansar al menos 5-10 minutos antes de servir.



Conserve los panecillos que queden en un recipiente hermético o bolsa Ziploc en el refrigerador durante hasta 3 días o envuelva individualmente y congele durante hasta 3 meses.

40 Calorias | 1g Carbs | 1g Azucar | 0g Fibra | 2g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 3g Proteina | 133mg Sodio

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