



Veggie and Cheese Egg Bake

Servings: 6
Total cost: \$6.91

INGREDIENTS

- 2 tablespoons butter
- 1 onion, halved and sliced
- 1 green pepper, ribs and seeds removed, chopped
- 1 (15-ounce) can no salt added corn, drained and rinsed (or 1½ cups frozen or fresh)
- 8 eggs, beaten
- 1 cup milk
- 1 cup shredded cheese
- 1 teaspoon chili powder
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper



STEP 1: Pre-heat oven to 400° F.



STEP 2: Heat butter in a large oven-proof skillet over medium heat. When butter starts to foam, add onion and cook until soft and starting to brown, about 5 minutes.



STEP 3: Add green pepper and cook 5 more minutes. Mix in the corn and remove from heat. Meanwhile, in a large bowl, mix together the eggs, milk, cheese, chili powder salt, and pepper.



STEP 4: Pour the egg mixture into the pan. Place in the oven and cook 40 minutes, until browned and puffy on top and the middle is set. Remove from the oven, allow to cool, and enjoy.

Watch Your Sodium and Saturated Fat Use no sodium spices or fresh herbs instead of salt. The recommended sodium intake is 2,300 mg per day or less. The recommended saturated fat intake is 20 grams or less. *Read the nutrition labels.

257 Calories | 13g Carbs | 5g Sugar | 2g Fiber | 17g Fat (8g Sat Fat) | 14g Protein | 512mg Sodium Per Serving

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



Pastel de Verduras con Queso

Porciones: 6
Costo Total: \$6.91

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla, cortarla por la mitad y luego picarla en rodajas
- 1 pimiento verde picado, quitar antes las semillas y las venas
- 1 lata (15 onzas) de maíz sin sal añadida, lavado y escurrido (o 1½ taza de maíz congelado o fresco)
- 8 huevos batidos
- 1 taza de leche
- 1 taza de queso rallado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta



STEP 1: Precalienta el horno a 400° F.



STEP 2: Calienta la mantequilla en una sartén resistente al horno a fuego medio. Cuando la mantequilla empiece a derretirse, agrega la cebolla y cocínala unos 5 minutos hasta que ablande y comience a dorar.



STEP 3: Agrega el pimiento y cocínalo por 5 minutos más. Añade el maíz, mezcla bien y retira del fuego. Mientras tanto, en un bol grande, mezcla los huevos, la leche, el queso, el chile, la sal y la pimienta



STEP 4: Agrega la mezcla de huevo a la sartén. Lleva al horno por 40 minutos, hasta que la cobertura se vea dorada e inflada y lo de dentro esté bien cocinado. Retira del horno, deja que se enfríe y disfruta.

Cuidado Con el Sodio y Grasa Saturada Use especias sin sodio o hierbas frescas en lugar de sal. La recomendación de sal es de 2.300 mg por día o menos. La recomendación de grasa saturada es de 20 gramos por día o menos. *Lee las etiquetas nutricionales.

257 Calorias | 13g Carbs | 5g Azucar | 2g Fibra | 17g Grasa Total (8g Grasa Saturada) | 14g Proteina | 512mg Sodio

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