

Scrambled Greens

Servings: 4

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

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

Instructions

STEP 1: Heat oil in a in a large pan over medium heat. Add the onion and cook until starting to brown, about 5 minutes.

STEP 2: Add the chopped kale and mushrooms to the pan and allow to cook until the kale is tender and the moisture from the mushrooms cooks off, about 7 minutes.

STEP 3: Add the eggs, salt and black pepper, and lower the heat. Stir occasionally until the eggs are set, about 3 minutes.

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.
- **Ingredient Swap:** Instead of kale, use fresh, canned, or frozen Swiss chard, rainbow chard, collard, mustard, turnip or radish greens.



Per Serving: 190 Calories | 4g Carbs | 2g Sugar | 1g Fiber | 13g Fat (3.5g Sat Fat) | 14g Protein | 440mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Verduras salteadas con huevos

Porciones: 4

Dieta: vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- ½ cebolla mediana, picada
- ½ manojo de col rizada, picada
- 1 taza de champiñones, rebanados
- 8 huevos, ligeramente batidos
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue las cebollas y cocine hasta que empiecen a dorarse, aproximadamente 5 minutos.

PASO 2: Agregue la col rizada picada y los champiñones a la sartén y cocine durante aproximadamente 7 minutos, hasta que la col rizada esté tierna y la humedad de los champiñones se haya evaporado por completo.

PASO 3: Agregue los huevos, la sal y la pimienta negra, y reduzca el fuego. Revuelva ocasionalmente hasta que los huevos estén cocidos, aproximadamente 3 minutos.

PASO 4: Sirva sobre tostadas o en una tortilla, acompañado de salsa o pico de gallo.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Los tallos de la col rizada también son comestibles. Optimice el presupuesto destinado a los alimentos, minimice el desperdicio y ahorre tiempo aprovechando toda la hoja.
- **Intercambio de ingredientes:** En lugar de col rizada, utilice acelga fresca, enlatada o congelada, acelga arcoíris, hojas de col o de mostaza, o hojas de nabo o rábano.



Por porción: 190 calorías | 4g carbohidratos | 2g azúcar | 1g fibra | 13g grasa (3,5g grasa saturada) | 14g proteína | 440mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes