

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

خضار مخفوقة

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين



المقادير

- 1 ملعقة زيت
- ½ بصلة متوسطة مقطعة
- ½ حزمة من الملفوف المفروم
- 1 كوب من الفطر المقطع إلى شرائح
- 8 بيضات مخفوقة قليلاً
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود

إرشادات

الخطوة 1: يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف البصل ويُطهى حتى يبدأ لونه بالتحول إلى البني، أي لحوالي 5 دقائق.

الخطوة 2: يُضاف الملفوف المفروم والفطر إلى المقلاة ويُتركان لينضجا حتى يصبح الملفوف طريا ويتبخر الماء من الفطر، أي لحوالي 7 دقائق.

الخطوة 3: ضاف البيض والملح والفلفل الأسود، ثم تُخفّف الحرارة. يُقلّب من حين لآخر حتى ينضج البيض، أي لحوالي 3 دقائق.

الخطوة 4: يُقدّم فوق الخبز المحمص أو في التورتيلا مع صلصة السالسا أو البيكو دي جالو.

• **تقليل هدر الطعام:** إن سيقان أوراق الملفوف صالحة للأكل أيضاً. يمكن تخفيف الهدر والتقليل من النفايات وتوفير الوقت باستخدام الورقة بأكملها.

• **المكونات القابلة للاستبدال:** بدلاً من الملفوف، يمكن استخدام السلق السويسري الطازج أو المعلب أو المجمد، أو السلق الملون، أو الملفوف الأخضر، أو الخردل، أو اللفت، أو أوراق الفجل.



لكل وجبة: 190 سعرة حرارية | 4 جرام كربوهيدرات | 2 جرام سكر | 1 جرام ألياف | 13 جرام دهون (3.5 جرام دهون مشبعة) | 14 جرام بروتين | 440 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes