

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

ስክራምብልድ አትክልት

የገበታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ½ መካከለኛ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- ½ ጭብጥ ካሌ፣ የተከተፈ
- 1 ኩባያ እንጉዳይ፣ ስላይስ የተከተፈ
- 8 እንቁላሎች፣ አስኳሉ በከፊል የተመታ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ቡናማ መምሰል እስኪጀምር ድረስ፣ ለ 5 ደቂቃዎች ያብስሉት።

ደረጃ 2:- የተከተፈውን ካሌ እና እንጉዳይ ወደ መጥበሻው ይጨምሩ እና ካሌው እስኪበሰልፍ ከእንጉዳይ የሚወጣው እርጥበት እስኪጠፋ ድረስ ለ 7 ደቂቃ ያህል እንዲበሰል ያድርጉት።

ደረጃ 3:- እንቁላል፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬ ይጨምሩ እና እሳቱን ይቀንሱ። እንቁላሉ መጋገር እስኪጀምር ድረስ አልፎ አልፎ እያማሱ፣ ለ 3 ደቂቃ ያህል ያብስሉት።

ደረጃ 4:- ቶስት በተደረገ ዳቦ ላይ ወይም በቶርቲላ ላይ ከስልስ ወይም ፒኮ ዲ ጋሎ (pico de gallo) ጋር በማድረግ ገበታ ላይ ያቅርቡት።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** የካሌ ቅጠሎች ግንድ እንዲሁ ለምግብነት ሊውል ይችላል። ሙሉ ቅጠሉን በመጠቀም ገንዘብን ይቆጥቡ፣ ብክነትን ይቀንሱ እንዲሁም ጊዜዎን ይቆጥቡ።
- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ከካሌ ይልቅ፣ ፍሬሽ፣ የታሸገ ወይም የቀዘቀዘ ቆስጣ፣ ሬንቦው ቆስጣ፣ ሳሙን፣ መስታርድ፣ ተርኒፕ ወይም ራዲሽን ይጠቀሙ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 190 ካሎሪዎች | 4g ካርቦች | 2g ስኳር | 1g አሰር | 13g ስብ (3.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 14g ፕሮቲን | 440mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።