

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# سبزیجات درهم ریخته

وعده ها: 4

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



## مواد تشکیل دهنده

- 8 عدد تخم مرغ، کمی مخلوط شده
- ½ قاشق چای خوری نمک
- ½ قاشق چای خوری فلفل سیاه

- 1 قاشق غذاخوری روغن
- ½ پیاز متوسط، خرد شده
- ½ دسته کلم کیل، خرد شده
- 1 فنجان قارچ، ورقه شده

## دستورالعمل ها

**مرحله 1:** روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و تا زمانی که شروع به قهوه‌ای شدن کند، حدود 5 دقیقه بپزید.

**مرحله 2:** کلم پیچ خرد شده و قارچ را به ماهیتابه اضافه کنید و حدود 7 دقیقه صبر کنید تا کلم پیچ نرم شود و رطوبت قارچها از بین برود.

**مرحله 3:** تخم مرغ، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و حرارت را کم کنید. گاهی اوقات هم بزنید تا تخم مرغ ها سفت شوند، حدود 3 دقیقه.

**مرحله 4:** روی نان تست یا در نان ترتیلا با سس سالسا یا پیکو د گالو سرو کنید.

• **کاهش ضایعات مواد غذایی:** ساقه برگ های کلم پیچ نیز خوراکی هستند. دلاره های غذایی خود را افزایش دهید، اتلاف آن را کاهش دهید و با استفاده از کل برگ در زمان صرفه جویی کنید.

• **تعویض مواد:** به جای کلم کیل، از برگ چغندر سوئیسی، برگ چغندر رنگین کمانی، کلم برگ، خردل، شلغم یا تربچه تازه، کنسرو شده یا منجمد استفاده کنید.



در هر وعده: 190 کالری | 4 گرم کربوهیدرات | 2 گرم شکر | 1 گرم فیبر | 13 گرم چربی (3.5 گرم چربی اشباع) | 14 گرم پروتئین | 440 میلی گرم سدیم  
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید