

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

Légumes verts brouillés

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétarien et sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1/2 oignon moyen, haché
- 1/2 botte de chou frisé, haché
- 1 tasse de champignons, coupés en tranches
- 8 œufs, légèrement battus
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir, environ 5 minutes.

ÉTAPE 2 : Ajoutez le chou frisé et les champignons hachés dans la poêle et laissez cuire jusqu'à ce que le chou frisé soit tendre et que l'humidité des champignons se soit évaporée, environ 7 minutes.

ÉTAPE 3 : Ajoutez les œufs, le sel et le poivre noir, puis baissez le feu. Remuez de temps en temps jusqu'à ce que les œufs soient pris, environ 3 minutes.

ÉTAPE 4 : Servez sur du pain grillé ou dans une tortilla avec de la salsa ou du pico de gallo.



- **Réduire les déchets alimentaires :**
Les tiges des feuilles de chou frisé sont également comestibles. Optimisez vos dépenses alimentaires, réduisez les déchets et gagnez du temps en utilisant la totalité de la feuille.
- **Échange d'ingrédients :** Au lieu du chou frisé, utilisez des feuilles de bette à carde, de bette arc-en-ciel, de chou vert, de moutarde, de navet ou de radis fraîches, en conserve ou surgelées.



Par portion : 190 calories | 4 g de glucides | 2 g de sucre | 1 g de fibres | 13 g de lipides (3,5 g de lipides saturés) | 14 g de protéines | 440 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes