

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

ټکول شوي سبزیجات

خو ځله دې وړاندې شي: 4

غذا: سبزیجات خوړونکی او گلوټېن نه لرونکی



ترکیب یعنی اجزاوي

- 8 هگۍ، کمې ماتې شوې
- ½ د چای کاشوغه مالگه
- ½ د چای کاشوغه تور مرچ

- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي غوري
- ½ متوسط پیاز، چې ټوټه شوی وي
- ½ دسته کاهو، ټوټې شوی
- 1 پیاله مرخبري، ټوټې شوي

لارښوونې

1 گام: غوري په منځنۍ تودوخې سره په کړايي کې گرم کړئ. پیاز پکې واچوئ او تر طلايي کېدو پورې یې تقریبا د 5 دقیقو لپاره پاخه کړئ.

2 گام: ټوټه شوي کاهو او مرخبرې په دې لوبني کې واچوئ او تر هغه وخته پورې یې پخه کړئ چې کاهو نرمې شي او د مرخبريو رطوبت یې شاوخوا 7 دقیقې پخ شي.

3 گام: هگۍ، مالگه او تور مرچ اضافه کړئ، او تودوخه ټیټه کړئ. کله نا کله یې ولرئ تر هغه وخته پورې چې هگۍ سمې شي، شاوخوا 3 دقیقې.

4 گام: د سرې شوې ډوډۍ پر سر یا په پاستي کې د سالسا یا پیکو دي گالو سره خدمت وکړئ.

• **د خوړو ضایعات را کم کړئ:** د کاهو پاڼو ساقي هم د خوراک وړ دي. د ټولې پاڼې په کارولو سره خپل د خوړو ډالر زیات، ضایعات را کم کړئ او وخت خوندي کړئ.

• **د اجزاوو تعویض:** د کاهو پر ځای، تازه، کنسريت یا کنگل شوي سویس چارډ، رینبو چارډ، کولارډ، سرس، شلغم یا مولی وکاروئ.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 190 کالوري | 4 گرامه کاربوهايډرېټ | 2 گرامه بوره | 1 گرامه فايبر | 13 گرامه غوړ (3.5 گرامه مشبوع غوړ) | 14 گرامه پروټين | 440 ملی گرامه سوډيم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ