

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

Rau xanh xào trứng

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu
- 1/2 củ hành tây cỡ vừa, thái nhỏ
- 1/2 bó cải kale, cắt nhỏ
- 1 cốc nấm, thái lát
- 8 quả trứng, đánh nhẹ
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1/2 thìa cà phê tiêu đen

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Cho hành tây vào chảo và xào đến khi bắt đầu hơi xém, khoảng 5 phút.

BƯỚC 2: Cho cải kale và nấm vào chảo, nấu đến khi cải mềm và nước từ nấm bay hơi hết, khoảng 7 phút.

BƯỚC 3: Cho trứng, muối và tiêu đen vào, hạ nhỏ lửa. Đảo nhẹ thỉnh thoảng đến khi trứng vừa chín, khoảng 3 phút.

BƯỚC 4: Dùng kèm bánh mì nướng hoặc cuộn trong bánh tortilla với sốt salsa hoặc pico de gallo.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Thân lá cải xoăn cũng có thể ăn được. Hãy tiết kiệm ngân sách dành cho thực phẩm, giảm lãng phí thực phẩm và tiết kiệm thời gian bằng cách sử dụng cả cây rau.
- **Thay thế nguyên liệu:** Thay cải kale bằng cải cầu vồng (Swiss chard), cải cầu vồng nhiều màu (rainbow chard), cải làn (collard), cải mù tạt, củ cải trắng hoặc củ cải đỏ; có thể dùng loại tươi, đóng hộp hoặc đông lạnh.



Trong mỗi khẩu phần: 190 Calo | 4g Tinh bột | 2g Đường | 1g Chất xơ | 13g Chất béo (3,5g Chất béo bão hòa) | 14g Protein | 440mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes