

Veggie & Cheese Egg Bake

Servings: 8

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon unsalted butter
- 1 medium onion, chopped
- 1 medium red bell pepper, chopped
- 1 cup broccoli, chopped
- 8 eggs
- 1 cup 1% milk
- 1 cup shredded cheese
- 1 teaspoon chili powder
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400° F. Heat butter in a large oven-proof skillet over medium heat. When butter starts to foam, add onion and sauté until soft, about 5 minutes. Add the bell pepper and broccoli and sauté 5 more minutes.

STEP 2: In a medium bowl whisk together the eggs, milk, cheese, chili powder, salt and black pepper. Pour the egg mixture into the pan with vegetable mixture.

STEP 3: Place the pan in the oven and cook for 40 minutes or until lightly golden and puffy on top and the middle is set. Allow it to cool and enjoy with a side salad.



- **Did you know?** Eggs are a good source of high-quality protein and also provide vitamins A, B2, B12 and D, and phosphorus.
- **Ingredient Swap:** Almost any vegetable (fresh, canned or frozen) will work! Try spinach, tomatoes and mushrooms.



Per Serving: 160 Calories | 5g Carbs | 3g Sugar (0g Added Sugars) | 1g Fiber | 11g Fat (5g Sat Fat) | 10g Protein | 330mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Huevos al horno con queso y verduras

Porciones: 8

Dieta: vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento rojo mediano picado
- 1 taza de brócoli picado
- 8 huevos
- 1 taza de leche al 1%
- 1 taza de queso rallado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 400°F. En una sartén grande apta para horno, caliente la mantequilla a fuego medio. Cuando la mantequilla empiece a hacer espuma, agregue la cebolla y saltee hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos. Agregue el pimiento y el brócoli y saltee 5 minutos más.

PASO 2: En un bol mediano, bata los huevos, la leche, el queso, el chile en polvo, la sal y la pimienta negra. Vierta la mezcla de huevos en la sartén con las verduras.

PASO 3: Coloque la sartén en el horno y cocine durante 40 minutos o hasta que la preparación esté ligeramente dorada, esponjosa en la superficie y firme en el centro. Deje enfriar y sirva con una ensalada.



- **¿Sabía qué?** Los huevos son una buena fuente de proteínas de alta calidad y también aportan vitaminas A, B2, B12 y D, así como fósforo.
- **Intercambio de ingredientes:** ¡Puede usar casi cualquier verdura (fresca, enlatada o congelada)! Pruebe con espinaca, tomate y champiñones.



Por porción: 160 calorías | 5g carbohidratos | 3g azúcar (0 g de azúcares añadidos) | 1g fibra | 11g grasa (5g grasa saturada) | 10g proteína | 330mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes