

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

የአትክልት እና የቺዝ እንቁላል ግግር

የገበታው መጠን:- 8

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ጨው ያልተጨመረበት ቅቤ
- 1 ሙሽ 1% ወተት
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 ሙሽ ደቃቅ ቺዝ
- 1 መካከለኛ ቀይ የፈረንጅ ቃሪያ፣ የተከተፈ
- 1 የሻይ ማንኪያ የቺሊ ዱቄት/ሚጥሚጣ
- 1 ሙሽ ብሮክሊ፣ የተከተፈ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 8 እንቁላል
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አሽኑን አስቀድመው 400°F ላይ ያመቁት ቅቤውን አሽን በሚቋቋም ትልቅ መጥበሻ ላይ አድርገው በመካከለኛ ሙቀት መጠን ያሞቁት። ቅቤው አረፋ ማውጣት ሲጀምር፣ ሽንኩርቱን ይጨምሩት እና ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ለ 5 ደቂቃ ያህል እያጣዙ/እያማሰሉ ያብስሉት። የፈረንጅ ቃሪያውን እና ብሮክሊ ይጨምሩ እና ለ 5 ተጨማሪ ደቂቃዎች እያጣዙ/እያማሰሉ ያብስሉት።

ደረጃ 2:- መካከለኛ መጠን ባለው ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ እንቁላሎች፣ ወተት፣ አይብ፣ የቺሊ ዱቄት፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬን አንድ ላይ ይቀላቅሉ። ይህን የእንቁላል ድብልቅ ከአትክልት ድብልቅ ጋር ወደ መጥበሻው ይገልብጡት

ደረጃ 3:- መጥበሻው በአሽን ውስጥ ይክተቱትና ለ 40 ደቂቃዎች ወይም ከላይ በከፊል ወርቃማ በመምሰል ወደላይ መነፋት እስኪጀምር ድረስ እና መሃሉ በስሎ ፈሳሹ እስኪጠፋ ድረስ ያብስሉት። እንዲቀዘቅዝ ይተዉት እና ከጎን ሳላድ አደርገው ይመገቡት።



- **ይህን ያውቁ ነበር?** እንቁላል ጥሩ የፕሮቲን ምንጭ ከመሆኑም ሌላ ሺታሚን ኤ፣ ቢ2፣ ቢ12፣ እና ዲ፣ እንዲሁም ፎስፎረስ ይዟል።
- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት፡-** ማንኛውም ዓይነት አትክልት (ፍሬሽ፣ የታሸገ ወይም የቀዘቀዘ) መሆን ችላል! ስፒናች፣ ቲማትም እና እንጉዳይን ይሞክሩ



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 160 ካሎሪዎች | 5g ካርቦች | 3g ስኳር (0g የተጨመረ ስኳር) | 1g አሰር | 11g ስብ (5g ሳቼሬትድ ስብ) | 10g ፕሮቲን | 330mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት፡ capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።