

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

بيض مخبوز بالخضار والجبن

وجبة تكفي: 8

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين



- **هل تعلم؟** البيض مصدر جيد للبروتين عالي الجودة ويزود الجسم أيضاً بفيتامينات أ، ب2، ب12، د، والفوسفور.
- **المكونات القابلة للاستبدال:** أي نوع من الخضراوات تقريباً (طازجة أو معلبة أو مجمدة) سيفي بالغرض! يمكن تجربة السبانخ والطماطم والفطر.



المقادير

- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة غير المملحة
- 1 بصلة متوسطة مقطعة
- 1 حبة فلفل أحمر متوسطة الحجم، مفرومة
- 1 كوب من البروكلي المفروم
- 8 بيضات
- 1 كوب من الحليب 1% دسم
- 1 كوب من الجبن المبشور
- 1 ملعقة صغيرة بودرة حارة
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 400 فهرنهايت. تُسخّن الزبدة في مقلاة كبيرة مقاومة للحرارة على نار متوسطة. عندما تبدأ الزبدة في تكوين رغوة، يُضاف البصل ويُقلب حتى يصبح طرياً، أي لمدة 5 دقائق تقريباً. يُضاف الفلفل الحلو والبروكلي ويُقلب المزيج لمدة 5 دقائق أخرى.

الخطوة 2: في وعاء متوسط الحجم، يُخفق البيض والحليب والجبن ومسحوق الفلفل الحار والملح والفلفل الأسود معاً. اسكب خليط البيض في المقلاة مع خليط الخضار.

الخطوة 3: توضع الصينية في الفرن وتُخبز لمدة 40 دقيقة أو حتى يصبح اللون ذهبياً فاتحاً ومنتفخاً من الأعلى مع نضج منطقة الوسط. تُترك لتبرد. يمكن تناولها مع السلطة.

لكل وجبة: 160 سعرة حرارية | 5 جرام كربوهيدرات | 3 جرام سكر (0 جرام سكر مضاف) | 1 جرام ألياف | 11 جرام دهون

(5 جرام دهون مشبعة) | 10 جرام بروتين | 330 ملجم صوديوم

capitalareafoodbank.org/recipes لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة