

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

پخت تخم مرغ با سبزیجات و پنیر

وعده ها: 8

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



- **آیا میدانستید؟** تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین با کیفیت بالا است و همچنین ویتامین‌های A، B2، B12 و D و فسفر را تأمین می‌کند.

- **تعویض مواد:** تقریباً هر سبزیجاتی (تازه، کنسرو شده یا یخ زده) مناسب است! اسفناج، گوجه فرنگی و قارچ را امتحان کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق غذاخوری کره بدون نمک
- 1 پیاز متوسط، خرد شده
- 1 عدد فلفل دلمه‌ای قرمز متوسط، خرد شده
- 1 پیما نه کلم بروکلی، خرد شده
- 8 عدد تخم
- 1 فنجان شیر 1%
- 1 پیما نه پنیر رنده شده
- 1 قاشق چایخوری پودر چیلی
- 1/2 قاشق چای خوری نمک
- 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه

دستورالعمل ها

مرحله 1: فر را با دمای 400° F درجه فارنهایت گرم کنید. کره را در یک ماهیتابه بزرگ مناسب فر روی حرارت متوسط گرم کنید. وقتی کره شروع به کف کردن کرد، پیاز را اضافه کنید و حدود 5 دقیقه تفت دهید تا نرم شود. فلفل دلمه‌ای و کلم بروکلی را اضافه کنید و 5 دقیقه دیگر تفت دهید.

مرحله 2: در یک کاسه متوسط، تخم مرغ، شیر، پنیر، پودر چیلی، نمک و فلفل سیاه را با همزن دستی مخلوط کنید. مخلوط تخم مرغ را داخل قابلمه حاوی مخلوط سبزیجات بریزید.

مرحله 3: قالب را داخل فر قرار دهید و به مدت 40 دقیقه یا تا زمانی که کمی طلایی و روی آن پف کند و وسط آن سفت شود، بپزید. بگذارید خنک شود و با سالاد کنار آن میل کنید.

در هر وعده: 160 کالری | 5 کربوهیدرات | 3 گرم شکر (0 گرم قند افزوده) | 1 گرم فیبر | 11 گرم چربی (5 گرم چربی اشباع) | 10 گرم پروتئین | 330 میلی‌گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید