

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

Gratin aux légumes et au fromage

Portions: 8

Régime alimentaire: Végétarien et sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- 1 oignon moyen, haché
- 1 poivron rouge moyen, coupé en morceaux
- 1 tasse de brocoli, coupé en morceaux
- 8 œufs
- 1 tasse (250 ml) de lait à 1 % de matière grasse
- 1 tasse de fromage râpé
- 1 cuillère à café de poudre de chili
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre

Instructions

ÉTAPE 1: Préchauffez le four à 200°C (400°F). Faites fondre le beurre dans une grande poêle allant au four, à feu moyen. Lorsque le beurre commence à mousser, ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 5 minutes. Ajoutez le poivron et le brocoli, puis faites revenir encore 5 minutes.

ÉTAPE 2: Dans un saladier de taille moyenne, mélangez au fouet les œufs, le lait, le fromage, le piment en poudre, le sel et le poivre noir. Versez le mélange d'œufs dans la poêle contenant les légumes.

ÉTAPE 3: Enfournez le plat et laissez cuire pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré et gonflé et que le centre soit pris. Laissez refroidir et dégustez avec une salade en accompagnement.



- **Le saviez-vous ?** Les œufs constituent une bonne source de protéines de haute qualité et apportent également des vitamines A, B2, B12 et D, ainsi que du phosphore.
- **Échange d'ingrédients :** Presque tous les légumes (frais, en conserve ou surgelés) feront l'affaire ! Essayez les épinards, les tomates et les champignons



Par portion: 160 calories | 5 g de glucides | 3 g de sucre (0 g de sucres ajoutés) | 1 g de fibres |
11 g de lipides (dont 5 g de lipides saturés) | 10 g de protéines | 330 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes