

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

له سبزیجاتو او پنیر سره په داش کې پخې شوی هګۍ

څو ځله دې وړاندې شي: 8

غذا: سبزیجات خوړونکي او ګلوټېن نه لرونکي



- **ایا تاسو پوهېدئ؟ هګۍ د لوړ کیفیت پروټین یوه ښه سرچینه ده او همدارنګه بدن ته A، B2، B12 او D ویتامینونه او فاسفورس چمتو کوي.**

- **د اجزاوو تعویض:** نږدې هر ډول سبزیجات (تازه، کوټې شوي یا کنګل شوي) کارېدلی شي! تاسو کولای شئ پالک، رومیان او مرچي هم امتحان کړئ.



ترکیب یعنې اجزاوې

- 1 د خوټو کاشوګه بې مالګې غوړي
- 1 دانه متوسط پیاز، ټوټه شوی
- 1 کوچنی سور مرچک، ټوټه شوی
- 1 پیاله بروکلي، ټوټې شوې
- 8 دانې هګۍ
- 1 پیاله 1% شیدې
- 1 پیاله رنده شوی پنیر
- 1 د چایو کاشوګه چیلې پوډر.
- 1/2 د چای کاشوګه مالګه
- 1/4 د چای کاشوګه تور مرچ

لارښوونې

1 ګام: داش تر 400 درجې فارنهایت (F) پورې گرم کړئ. په یوې لویې کراهي کې (چې د داش لپاره مناسبه وي) کوچ پر منځنۍ تودوخې وویل کړئ. کله چې کوچ په کف کولو پیل وکړ، پیاز وړ اضافه کړئ او د نږدې 5 دقیقو لپاره یې تېج (سره) کړئ ترڅو نرم شي. دلمه مرچ او بروکولي وړ زیات کړئ او 5 دقیقې نور یې هم تېج کړئ.

2 ګام: په یوه منځنۍ لوبښې کې هګۍ، شیدې، پنیر، د مرچو پوډر، مالګه او تور مرچ سره په ښه توګه ووهئ (ګډ کړئ). د هګیو دا ګډوله په کراهي کې پر سبزیجاتو باندې واچوئ.

3 ګام: کرایۍ په داش کې کېږدئ او د 40 دقیقو لپاره یې پخ کړئ، یا تر هغه چې سر یې لږ طلايي او پرسېدلی ښکاره شي او منځنۍ برخه یې ځان ونیسي (ټینګه شي). پرېږدئ چې لږه سره شي او بیا یې له سلاد سره نوش جان کړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 160 کالوري | 5 ګرامه کاربوهایډرېټ | 3 ګرامه بوړه (0 ګرامه اضافه شوې بوړه) | 1 ګرام فایبر | 11 ګرامه غوړي (5 ګرامه مشبوع غوړي) | 10 ګرامه پروټین | 330 ملي ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ