

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

Trứng nướng rau củ & phô mai

Khẩu phần: 8

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa canh bơ không muối
- 1 củ hành vừa, thái nhỏ
- 1 quả ớt chuông đỏ vừa, thái nhỏ
- 1 chén canh bông cải xanh, thái nhỏ
- 8 quả trứng
- 1 chén sữa 1% béo
- 1 chén phô mai bào sợi
- 1 thìa cà phê ớt bột
- ½ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở 400°F. Đun bơ trong chảo lớn dùng được trong lò ở lửa vừa. Khi bơ bắt đầu sôi bọt, cho hành tây vào xào đến khi mềm, khoảng 5 phút. Thêm ớt chuông và bông cải xanh, xào thêm 5 phút.

BƯỚC 2: Trong tô vừa, đánh đều trứng, sữa, phô mai, bột ớt, muối và tiêu đen. Đổ hỗn hợp trứng vào chảo cùng rau củ.

BƯỚC 3: Cho chảo vào lò, nướng khoảng 40 phút hoặc đến khi mặt trên vàng nhẹ, phồng và phần giữa đông lại. Để nguội bớt rồi dùng kèm salad.



- **Bạn có biết?** Trứng là nguồn protein chất lượng cao, đồng thời cung cấp vitamin A, B2, B12, D và photpho.
- **Thay thế nguyên liệu:** Có thể dùng gần như bất kỳ loại rau nào (tươi, đóng hộp hoặc đông lạnh)! Gợi ý: cải bó xôi, cà chua, nấm.



Trong mỗi khẩu phần: 160 Calo | 5g Tinh bột | 3g Đường (0g Đường bổ sung) | 1g Chất xơ | 11g Chất béo (5g Chất béo bão hòa) | 10g Protein | 330mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes