

Veggie & Egg Muffins

Servings: 12 (1 muffin each)

Diet: Vegetarian & Gluten Free

Ingredients

- Non-stick oil spray
- 2 cups of your favorite veggies, chopped (onion, bell peppers, spinach, mushrooms, broccoli, kale, tomatoes, zucchini, etc.)
- 8 eggs
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 350°F. Lightly coat a 12-cup muffin tin with oil spray or line with paper liners. Evenly distribute your favorite veggies among the 12 cups.

STEP 2: In a large bowl, whisk together eggs, salt and black pepper. Pour egg mixture evenly among the 12 cups until ¾ of the cup is full.

STEP 3: Bake for about 25 minutes or until eggs are set. Remove from oven and allow to cool for about 5 minutes before serving.



- **Reduce Food Waste:** If you have leftover veggies, add them to your next soup, stew or pasta sauce.
- **Try this!** Add your favorite fresh or dried herbs, spices or garlic powder for different flavors.



Per Serving: 50 Calories | 2g Carbs | 1g Sugar | 0g Fiber | 3g Fat (1g Sat Fat) | 4g Protein | 140mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Muffins de verduras y huevo

Porciones: 12 (1 muffin cada una)

Dieta: vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- Aceite antiadherente en pulverizador
- 2 tazas de sus verduras favoritas, picadas (cebolla, pimientos, espinaca, champiñones, brócoli, kale, tomate, calabacín, etc.)
- 8 huevos
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 350°F. Unte ligeramente un molde para 12 panecillos o cubra con papel para horno. Distribuya las verduras de manera uniforme entre las 12 cavidades.

PASO 2: En un bol grande, bata los huevos, la sal y la pimienta negra. Vierta la mezcla de huevos de manera uniforme en las 12 cavidades, hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad.

PASO 3: Hornee 25 minutos o hasta que los huevos estén hechos. Retire del horno y permita que se enfríe unos 5 minutos antes de servir.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Si le sobran verduras, agréguelas a su próxima sopa, guiso o salsa para pasta.
- **¡Pruebe esto!** Agregue sus hierbas frescas o secas favoritas, especias o ajo en polvo para variar los sabores.



Por porción: 50 calorías | 2g carbohidratos | 1g azúcar | 0g fibra | 3g grasa (1g grasa saturada) | 4g proteína | 140mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes