

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

የአትክልት እና እንቁላል መሬን

የገበታው መጠን:- 12 (ለእያንዳንዱ 1 መሬን)

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲንነፃ



ግብዓቶች

- መጣበቅን የሚከላከል የዘይት ስፕሬይ
- 2 ኩባያ የሚውዱትን አትክልት፣ የተከተፈ (ሽንኩርት፣ የፈረንጅ ቃሪያ፣ ስፒናች፣ እንጉዳይ፣ ብሮክሊ፣ ካሌ፣ ቲማቲም፣ ዝኩኒ፣ ወዘተ.)
- 8 እንቁላል
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ



የአዘጋጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አሽንን 350°F ላይ በማድረግ አስቀድመው ያሙቁት 12 ኩባያ የመሬን መጋገሪያዎችን በዘይት ስፕሬይ በስሱ ይሸፍኑ ወይም በወረቀት መሸፈኛዎች ይሸፍኑት። የሚወዷቸው አትክልቶችን ወጥ በሆነ መልኩ እኩል በ 12 ቱ ኩባያዎች ያካፍሉት።

ደረጃ 2:- በትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ እንቁላል፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬ ይምቱ። ይህን የእንቁላል ድብልቅ በ 12 ቱ የመሬን መጋገሪያዎች ውስጥ የኩባያው ¾ እስኪሞላ ድረስ እኩል ያካፍሉት

ደረጃ 3:- ለ 25 ደቂቃዎች ያክል ወይም እንቁላሉ በስሎ ፈሳሹ እስኪጠፋ ድረስ ይጋግሩት። ከአሸኑ ውስጥ ያውጡት እና ከማቅረብዎ በፊት ለ 5 ደቂቃዎች እንዲቀዘቅዝ ያድርጉ።

- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** የተረፈ አትክልት ካልዎት፣ በቀጣይ በሚያዘጋጁት ሾርባ፣ ወጥ ወይም የፓስታ ሶስ ላይ ይጠቀሙት።
- **ይህን ይሞክሩ!** ለተለያዩ ጣዕሞች የሚወዷቸውን ፍሬሽ ወይም የደረቁ ዕፅዋቶች፣ ቅመማ ቅመሞች ወይም የነጭ ሽንኩርት ዱቄት ይጨምሩ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 50 ካሎሪዎች | 2g ካርቦች | 1g ስኳር | 0g አሰር | 3g ስብ (1g ሳቼሬትድ ስብ) | 4g ፕሮቲን | 140mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘጋጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት፡ capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።