

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

مافِن الخضار والبيض

وجبة تكفي: 12 (1 قطعة مافن لكل شخص)

النظام الغذائي: النظام الغذائي

المقادير

- بخاخ زيت مانع للالتصاق
- 2 كوب من الخضراوات المفضلة لديك،
- 8 بيضات
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- مقطعة (بصل، فلفل حلو، سبانخ، مشروم، بروكلي، كرنب، طماطم، كوسا، أو غيرها)

إرشادات

الخطوة 1: يُسخن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت. يُرش رذاذ الزيت بوفرة على قالب الكب كيك ذي الـ 12 كوباً، أو يمكن تبطين الفجوات بأوراق الكب كيك. توزع الخضراوات المفضلة بالتساوي على الأكواب الـ 12.

الخطوة 2: في وعاء كبير، يُخفق البيض والملح والفلفل الأسود معاً. يُصب خليط البيض بالتساوي بين الأكواب الـ 12 حتى يمتلئ 3/4 الكوب.

الخطوة 3: تُخبز الصينية لمدة 25 دقيقة تقريباً أو حتى ينضج البيض. تُزال من الفرن، ثم تُترك لتبرد لمدة 5 دقائق تقريباً قبل التقديم.



• **تقليل هدر الطعام:** إذا تبقت بعض الخضراوات، يمكن إضافتها لاحقاً إلى حساء أو يخنة أو صلصة معكرونة.

• **جرب ما يلي!** إضافة الأعشاب الطازجة أو المجففة المفضلة، أو التوابل أو مسحوق الثوم للحصول على نكهات مختلفة.



لكل وجبة: 50 سعرة حرارية | 2 جرام كربوهيدرات | 1 جرام سكر | 0 جرام ألياف | 3 جرام دهون (1 جرام دهون مشبعة) | 4 جرام بروتين | 140 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes