

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# مافین سبزیجات و تخم مرغ

وعده ها: 12 عدد (هر کدام 1 عدد مافین)

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



## مواد تشکیل دهنده

- اسپری روغن نچسب
- 2 پیمانه سبزیجات مورد علاقه تان، خرد شده (پیاز، فلفل دلمه‌ای، اسفناج، قارچ، کلم، بروکلی، کلم پیچ، گوجه فرنگی، کدو سبز و غیره)
- 8 عدد تخم
- ½ قاشق چای خوری نمک
- ¼ قاشق چای خوری فلفل سیاه

## دستورالعمل ها

**مرحله 1:** فر را با دمای 350°F درجه فارنهایت گرم کنید. یک قالب مافین 12 تایی را با اسپری روغن چرب کنید یا با کاغذ روغنی بپوشانید. سبزیجات مورد علاقه تان را به طور مساوی بین 12 فنجان تقسیم کنید.

**مرحله 2:** در یک کاسه بزرگ، تخم مرغ، نمک و فلفل سیاه را با همزن دستی بزنید. مخلوط تخم مرغ را به طور مساوی بین 12 فنجان بریزید تا ¼ فنجان پر شود.

**مرحله 3:** حدود 25 دقیقه یا تا زمانی که تخم مرغها سفت شوند، بپزید. از فر خارج کنید و قبل از سرو، حدود 5 دقیقه اجازه دهید خنک شود.

• **کاهش ضایعات مواد غذایی:** اگر سبزیجات اضافه دارید، آنها را به سوپ، خورش یا سس ماکارونی بعدی خود اضافه کنید.

• **این را امتحان کنید!** برای طعمهای مختلف، گیاهان تازه یا خشک مورد علاقه، ادویهها یا پودر سیر را اضافه کنید.



در هر وعده: 50 کالری | 2 گرم کربوهیدرات | 1 گرم شکر | 0 گرم فیبر | 3 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 4 گرم پروتئین | 140 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید