

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 aux légumes et aux œufs

Portions: 12 (1 muffin par personne)

Régime alimentaire: Végétarien et sans gluten

Ingrédients

- Spray d'huile antiadhésive
- 2 tasses de vos légumes préférés, coupés en morceaux (oignon, poivrons, épinards, champignons, brocoli, chou frisé, tomates, courgettes, etc.)
- 8 œufs
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre

Instructions

ÉTAPE 1: Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Vaporisez légèrement d'huile un moule à muffins de 12 cavités ou garnissez-le de caissettes en papier. Répartissez vos légumes de manière homogène dans les 12 moules.

ÉTAPE 2: Dans un grand saladier, fouettez les œufs avec le sel et le poivre noir. Répartissez le mélange d'œufs uniformément dans les 12 moules jusqu'à ce qu'ils soient remplis aux trois quarts.

ÉTAPE 3: Faites cuire environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient pris. Sortez du four et laissez refroidir environ 5 minutes avant de servir.



- **Réduire les déchets alimentaires:** S'il vous reste des légumes, ajoutez-les à votre prochaine soupe, à votre prochain ragoût ou à votre prochaine sauce pour pâtes.
- **À essayer!** Ajoutez vos herbes fraîches ou séchées préférées, des épices ou de l'ail en poudre pour varier les saveurs.



Par portion: 50 calories | 2 g de glucides | 1 g de sucre | 0 g de fibres | 3 g de lipides (dont 1 g de lipides saturés) | 4 g de protéines | 140 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes