

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

د سبزیجاتو او هکیو مَفینونه

خو ځله دې وړاندې شي: 12 (1 موفین هر یوه ته) غذا: سبزیجات خورونکی او گلوټېن نه لرونکي



• د خورو ضایعات را کم کړئ: که

سبزیجات درڅخه پاتې شول، په راتلونکي سوپ، قورمه یا د پاستا په ساس کې یې وکاروئ.

• **دا وازموئ!** د بېلابېلو خوندونو لپاره خپل د خوښې تازه یا وچ بوټي، مسالې یا د هوږې پوډر ورزیات کړئ.



ترکیب یعنې اجزاوې

- د چسپېدو ضد سپرې
- 2 پیالې ستاسو د خوښې میده شوي سبزیجات (پیاز، دلمه مرچ، پالک، مرخیري، بروکولي، کالي، رومیان، کدو او نور)
- 8 دانې هګۍ
- 1/2 د چای کاشوغه مالګه
- 1/4 د چای کاشوغه تور مرچ

لارښوونې

1 ګام: داش تر 350 درجې فارنهایت (F) پورې مخکې له مخکې گرم کړئ. د مَفین پخولو یو 12 خانه یې لوبښی په لږ سپرې غوړ کړئ او یا پکې ځانګړي کاغذونه ځای پر ځای کړئ. خپل د خوښې سبزیجات په مساوي ډول په دغو 12 پیالو کې ووېشئ.

2 ګام: په یو لوی لوبښی کې هګۍ، مالګه او تور مرچ سره په ښه توګه ووهئ. د هکیو مخلوط په مساوي ډول د 12 پیالو ترمخ وچوئ تر هغه چې د پیالې 3/4 برخه ډکه شي.

3 ګام: د نږدې 25 دقیقو لپاره یې په داش کې پخ کړئ، تر هغه چې هګۍ ځان ونیسي. له داش څخه یې وباسئ او تر خورلو وړاندې اجازه ورکړئ چې د 5 دقیقو لپاره سړه شي.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 50 کالوري | 2 ګرامه کاربوهایدرېټ | 1 ګرامه بوره | 0 ګرامه فایبر | 3 ګرامه غوړي (1 ګرامه مشبوع غوړي) |

4 ګرامه پروټین | 140 ملی ګرامه سودیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ