

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

Trứng Muffin rau củ

Khẩu phần: 12 (1 bánh/người)

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- Dầu xịt chống dính
- 2 chén rau củ yêu thích, cắt nhỏ (hành tây, ớt chuông, cải bó xôi, nấm, bông cải xanh, cải kale, cà chua, bí ngòi, v.v.)
- 8 quả trứng
- ½ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở 350°F. Xịt nhẹ dầu chống dính vào khuôn muffin 12 ngăn hoặc lót giấy nướng. Chia đều rau vào 12 khuôn.

BƯỚC 2: Trong tô lớn, đánh đều trứng với muối và tiêu đen. Rót đều hỗn hợp trứng vào cả 12 khuôn, khoảng $\frac{3}{4}$ khuôn.

BƯỚC 3: Nướng khoảng 25 phút hoặc đến khi trứng chín. Lấy ra khỏi lò và để nguội khoảng 5 phút trước khi dùng.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Nếu còn rau dư, hãy thêm vào súp, món hầm hoặc sốt mì ở lần nấu sau.
- **Hãy thử ngay công thức này!** Thêm rau thơm, gia vị hoặc bột tỏi để thay đổi hương vị.



Trong mỗi khẩu phần: 50 Calo | 2g Tinh bột | 1g Đường | 0g Chất xơ | 3g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 4g Protein | 140mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes