



Dear Parent,

This week, your child has been learning about the importance of vegetables in his or her diet. Every culture has its own healthy foods that they grow and eat—talk to your child about the fruits and vegetables that are special to your family.

Do you want to try a meal from a different culture? Check out our *Frittata Verde* recipe below. A frittata is like an open-faced omelet, except that the add-ins such as vegetables or cheese are mixed into the eggs rather than used as a filling. In Italy, a frittata is eaten as a light dinner along with a tossed salad and crusty bread. *Buon appetito!*

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Frittata Verde

Ingredients:

- 3 eggs
- 2 tablespoons reduced fat cheddar cheese, shredded
- Dash of salt and pepper
- $\frac{1}{4}$ teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon olive oil
- $\frac{1}{2}$ cup sliced zucchini
- 2 tablespoons diced green pepper
- 1 tablespoon diced onion
- 1 cup fresh spinach or Swiss chard, torn into pieces

Directions:

1. In a small bowl, beat the eggs until foamy. Add cheese, salt, pepper, and garlic powder. Mix well.
2. Heat oil in a medium nonstick skillet, then add zucchini, green pepper, and onion. Cook, stirring, for about 4 minutes.
3. Add spinach or chard. Cook, stirring, for about 1 minute. Add egg mixture. Let cook for about 2 minutes, then flip and cook another 2 minutes.
4. Cut into wedges and serve immediately.

Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI or email nutrition@etal.uri.edu



Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a ha aprendido sobre la importancia de verduras en su dieta. Cada cultura tiene sus propios alimentos saludables que cultivan y comen—hable con su hijo/a sobre las frutas y verduras especiales para su familia.

¿Desea probar una comida de otra cultura? Fíjese en la receta más abajo para *Frittata Verde*. La frittata es como una tortilla de huevo en que se mezcla los otros ingredientes, como vegetales o queso, con los huevos antes de cocinar. En Italia, se come la frittata junto con una ensalada mixta y pan crujiente para una comida ligera. ¡*Buon appetito!*

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Frittata Verde

Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 cucharadas queso cheddar de grasa reducida, rallado
- Una pizca de sal y pimienta
- $\frac{1}{4}$ cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ taza rodajas de calabacín
- 2 cucharadas pimienta verde, picado
- 1 cucharada cebolla, picada
- 1 taza espinacas o acelga, en pedazos

Preparación:

1. En una taza, bata los huevos hasta espumosos. Eche el queso, sal, pimienta y ajo. Mezcle bien.
2. Caliente el aceite en un sartén mediano antiadherente, y después ponga el calabacín, el pimienta y la cebolla. Cocine por 4 minutos, revolviendo.
3. Eche las espinacas o acelga. Cocine por 1 minuto, revolviendo. Eche los huevos. Deje cocer por 2 minutos, déla la vuelta y deje cocer 2 minutos más.
4. Corte y sirva inmediatamente.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

Llame al 1-877-FOOD-URI o email nutrition@etal.uri.edu