



# Frittata Verde

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 10 minutes**

**Servings per recipe: 2**

**Serving size: ½ frittata**

**Cost: \$1.94 per recipe, \$0.97 per serving**

## Ingredients

- 3 large eggs
- 2 tablespoons reduced fat shredded cheddar cheese
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon olive oil
- ½ 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. Add cheese, salt, garlic powder, and black pepper. Mix well and set aside.
- 2) Place a medium skillet over medium heat. Heat oil and add zucchini, green pepper, and onion. Cook, stirring often, for 4 minutes or until soft.
- 3) Add spinach or chard. Cook and stir until greens are wilted. Add egg mixture. As egg cooks, lift edges to allow uncooked portion to flow underneath.
- 4) Cut in half. Serve immediately.

## Nutrition Facts

2 servings per container

**Serving size** 1/2 frittata

Amount per serving

**Calories** 160

% Daily Value\*

**Total Fat** 11g 14%

Saturated Fat 3.5g 18%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 285mg 95%

**Sodium** 460mg 20%

**Total Carbohydrate** 3g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 12g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 129mg 10%

Iron 2mg 10%

Potassium 295mg 6%

Vitamin A 206mcg 25%

Vitamin C 17mg 20%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## What is a frittata?

A frittata is an open-faced omelet with other ingredients, such as vegetables or cheese, mixed into the eggs rather than used as a filling.



## Money-Saving Tip:

Eggs are a healthy, low-cost source of protein.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about  
nutrition?**

**Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# Frittata Verde

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 10 minutos**

**Porciones por receta: 2**

**Tamaño de porción: ½ frittata**

**Costo: \$1.94 por receta, \$0.97 por porción**

## Ingredientes

- 3 huevos
- 2 cucharadas queso cheddar rallado, reducido en grasa
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita ajo en polvo
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita aceite de oliva
- ½ taza rodajas de calabacín
- 2 cucharadas pimentón verde picado
- 1 cucharada cebolla picada
- 1 taza espinacas o acelgas frescas, cortadas en pedazos

## Preparación

- 1) En un tazón pequeño, bata los huevos. Añada el queso, sal, ajo y pimienta negra. Mezcle bien y deje a un lado.
- 2) Ponga un sartén mediano sobre fuego medio. Caliente el aceite y añada el calabacín, pimentón verde y cebolla. Cocine, revolviendo frecuentemente, por 4 minutos o hasta que se suavicen.
- 3) Agregue la espinaca o la acelga. Cocine y revuelva hasta que las hojas se marchiten. Agregue la mezcla de huevos. Mientras los huevos se cuecen, levante los bordes dejando que la parte cruda fluya por debajo.
- 4) Corte a la mitad. Sirva de inmediato.

## Nutrition Facts

2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 frittata</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 285mg	<b>95%</b>
<b>Sodium</b> 460mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 12g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 129mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 295mg	6%
Vitamin A 206mcg	25%
Vitamin C 17mg	20%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## ¿Qué es una frittata?

La frittata es una tortilla de huevo con otros ingredientes, como verduras o queso, mezclado con los huevos en vez de usarlos como relleno.

**\$\$ Consejo para ahorrar dinero:**  
Los huevos son una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Fritada Verde

**Tempo de preparo: 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 10 minutos**

**Porções por receita: 2**

**Tamanho da porção: ½ fritada**

**Custo: \$1.94 por receita, \$0.97 por porção**

## Ingredientes

- 3 ovos grandes
- 2 colheres de sopa de queijo cheddar com teor de gordura reduzido ralado
- ¼ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de alho em pó
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de azeite
- ½ copo de abobrinha fatiada
- 2 colheres de sopa de pimentão verde picado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 copo de espinafre ou acelga suíça fresca, rasgada em pedaços

## Modo de preparo

- 1) Em uma tigela pequena, bata os ovos. Adicione o queijo, sal, alho em pó e pimenta. Misture bem e reserve.
- 2) Coloque uma frigideira media sobre fogo médio. Aqueça o óleo e adicione a abobrinha, pimenta verde e cebola. Cozinhe por 4 minutos ou até ficar macio, mexendo frequentemente.
- 3) Adicione espinafre ou acelga. Cozinhe e mexa até as verduras murcharem. Acrescente a mistura de ovos. Enquanto o ovo cozinha, levante as bordas para deixar a parte crua fluir por baixo.
- 4) Corte ao meio. Sirva imediatamente.

## Nutrition Facts

2 servings per container

**Serving size** 1/2 fritata

Amount per serving

**Calories** 160

% Daily Value\*

**Total Fat** 11g 14%

Saturated Fat 3.5g 18%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 285mg 95%

**Sodium** 460mg 20%

**Total Carbohydrate** 3g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 12g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 129mg 10%

Iron 2mg 10%

Potassium 295mg 6%

Vitamin A 206mcg 25%

Vitamin C 17mg 20%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## O que é uma fritada?

Uma fritada é uma omelete aberta com outros ingredientes, como vegetais ou queijo, misturado nos ovos em vez de usado como recheio.



## Dica para economizar dinheiro:

Os ovos são uma fonte de proteína saudável e de baixo custo.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.