



Omelet in a Mug

Prep time: 5 minutes

Cook time: 1-2 minutes

Servings per recipe: 1

Serving size: 1 mug

Cost: \$1.21 per recipe, \$1.21 per serving

Ingredients

- 2 eggs
- 1 tablespoon low-fat milk
- 1 tablespoon shredded reduced fat cheddar cheese
- 2 tablespoons diced green pepper
- 2 tablespoons diced onion
- Salt and black pepper to taste

Directions

- 1) Crack and beat eggs with a fork in a microwave safe mug.
- 2) Add milk, cheese, pepper, and onion to the egg mixture. Mix well with a fork.
- 3) Microwave for 1 minute and 30 seconds.
- 4) Stir omelet. If there is too much liquid, continue to microwave for 30 seconds.
- 5) Remove from microwave, add salt and pepper to taste and enjoy!

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 mug
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 330mg	110%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 104mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 211mg	4%
Vitamin A 158mcg	20%
Vitamin C 16mg	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.

\$\$ Money-Saving Tip: Eggs are a healthy, low-cost source of protein.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**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.



Omelet en Una Taza

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 1-2 minutos

Porciones por receta: 1

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$1.21 por receta, \$1.21 por porción

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 cucharada leche baja en grasa
- 1 cucharada queso cheddar bajo en grasa rallado
- 2 cucharadas pimentón verde picado
- 2 cucharadas cebolla picada
- Sal y pimienta negra a gusto

Preparación

- 1) Abra y bata los huevos con un tenedor en una taza apta para el microondas.
- 2) Agregue la leche, el queso, el pimentón y la cebolla a la mezcla de huevo. Mezcle bien con un tenedor.
- 3) Cocine en el microondas por 1 minuto y 30 segundos.
- 4) Revuelva el omelet. Si hay demasiado líquido, continúe en el microondas durante 30 segundos.
- 5) Retire del microondas, agregue la sal y pimienta al gusto y ¡disfrute!

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 mug
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 330mg	110%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 104mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 211mg	4%
Vitamin A 158mcg	20%
Vitamin C 16mg	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.



Consejo para ahorrar dinero:

Los huevos son una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿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.



Omelete na Caneca

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 1 a 2 minutos

Porções por receita: 1

Tamanho da porção: 1 caneca

Custo: \$1.21 por receita, \$1.21 por porção

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de leite com teor de gordura
- 1 colher de sopa de queijo cheddar com teor de gordura reduzido, ralado
- 2 colheres de sopa de pimentão verde em cubos
- 2 colheres de sopa de cebola em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

- 1) Quebre e bata os ovos com um garfo em uma caneca adequada para microondas.
- 2) Adicione o leite, o queijo, a pimenta e a cebola à mistura de ovo. Misture bem com um garfo.
- 3) Cozinhe no microondas por 1 minuto e 30 segundos.
- 4) Mexa a omelete. Se houver muito líquido, cozinhe no microondas por mais 30 segundos.
- 5) Retire do microondas, adicione sal e pimenta a gosto e aproveite!

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 mug

Amount per serving

Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 330mg 110%

Sodium 240mg 10%

Total Carbohydrate 4g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 14g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 104mg 8%

Iron 2mg 10%

Potassium 211mg 4%

Vitamin A 158mcg 20%

Vitamin C 16mg 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.



Dica para economizar dinheiro:

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

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**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.