



# Veggie Brunch Casserole

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 35 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: 1 small square**

**Cost: \$4.15 per recipe, \$0.52 per serving**

## Ingredients

- Nonstick cooking spray
- 3 large eggs
- 1 (12 ounce) can evaporated skim milk
- 1 teaspoon onion powder
- 1 teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon black pepper
- 4 slices bread, cubed
- 1 teaspoon canola oil
- 3 cups sliced or chopped vegetables, any kind
- ½ cup shredded reduced fat cheddar cheese

## Directions

- 1) Preheat oven to 350°F. Spray small casserole dish with cooking spray.
- 2) In a large bowl, beat together the eggs, milk, onion powder, garlic powder, salt, and pepper. Add cubed bread and stir gently. Set aside.
- 3) Heat oil in large skillet over medium-high heat. Add vegetables and cook, stirring, until vegetables are tender.
- 4) Add vegetables and cheese to egg mixture and stir gently until combined. Pour into casserole dish.
- 5) Bake for 25 minutes. Remove from heat and let stand for 5 minutes before serving.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 small square</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 75mg	<b>25%</b>
<b>Sodium</b> 310mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 1mcg	<b>6%</b>
Calcium 236mg	<b>20%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 319mg	<b>6%</b>
Vitamin A 340mcg	<b>40%</b>



### Money-Saving Tip:

Pre-cut produce costs more. Save money by cutting up your own fruits and vegetables.

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.

\*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.



# Guisado de Verduras y Huevo

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 35 minutos**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de porción: 1 cuadrado chico**

**Costo: \$4.15 por receta, \$0.52 por porción**

## Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 3 huevos grandes
- 1 lata (12 onzas) leche evaporada sin grasa
- 1 cucharadita cebolla en polvo
- 1 cucharadita ajo en polvo
- ¼ cucharadita sal
- ⅛ cucharadita pimienta negra
- 4 rebanadas de pan, en cubitos
- 1 cucharadita aceite de canola
- 3 tazas verduras cortadas, cualquier tipo
- ½ taza queso cheddar rallado bajo en grasa

## Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F. Rocíe una cacerola pequeña con spray antiadherente.
- 2) En un tazón grande, bata los huevos con la leche, cebolla, ajo, sal y pimienta. Añada los cubitos de pan y mezcle ligeramente. Deje a un lado.
- 3) Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio-alto. Agregue las verduras y cocine, revolviendo, hasta que estén tiernas.
- 4) Agregue las verduras y el queso a la mezcla de huevo y mezcle ligeramente hasta incorporar. Vierta en una cacerola.
- 5) Hornee por 25 minutos. Retire del horno y deje reposar por 5 minutos antes de servir.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 small square
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 236mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 319mg	6%
Vitamin A 340mcg	40%

**\$\$ Consejo para ahorrar dinero:**  
 Los alimentos pre-cortados cuestan más.  
 Ahorre dinero cortando sus propias frutas y verduras.

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.

\*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.



# Caçarola de Vegetais para o Brunch

**Tempo de preparo: 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 35 minutos**

**Porções por receita: 8**

**Tamanho da porção: 1 quadrado pequeno**

**Custo: \$4.15 por receita, \$0.52 por porção**

## Ingredientes

Spray antiaderente

3 ovos grandes

1 (12 onças) de lata de leite desnatado evaporado

1 colher de chá de cebola em pó

1 colher de chá de alho em pó

¼ colher de chá de sal

⅛ colher de chá de pimenta-do-reino

4 fatias de pão, em cubos

1 colher de chá de óleo de canola

3 copos de vegetais fatiados ou picados, qualquer tipo

½ copo de queijo cheddar ralado com teor de gordura reduzido

## Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F. Unte uma forma pequena de caçarola com spray antiaderente.
- 2) Em uma tigela grande, bata os ovos, o leite, a cebola em pó, o alho em pó, o sal e a pimenta. Adicione o pão em cubos e mexa delicadamente. Reserve.
- 3) Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione os vegetais e cozinhe, mexendo, até os vegetais ficarem macios.
- 4) Adicione os vegetais e o queijo à mistura dos ovos e mexa delicadamente. Despeje na forma de caçarola.
- 5) Asse por 25 minutos. Retire do fogo e deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

## Nutrition Facts

8 servings per container  
Serving size 1 small square

Amount per serving  
**Calories 150**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 75mg	25%
<b>Sodium</b> 310mg	13%
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 11g	

Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 236mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 319mg	6%
Vitamin A 340mcg	40%

\*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 produtos pré-cortados custam mais. Economize cortando frutas e vegetais em casa.

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.