



# Veggie Egg Bites

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 25 minutes**

**Servings per recipe: 7**

**Serving size: 1 egg bite**

**Cost: \$4.06 per recipe, \$0.58 per serving**

## Ingredients

Nonstick cooking spray

2 cups vegetables, washed and chopped (for example, broccoli, zucchini, cooked potatoes, mushrooms, or onions)

6 eggs

½ teaspoon salt

½ teaspoon black pepper

½ teaspoon garlic powder

½ cup shredded reduced fat cheddar cheese

## Directions

- 1) Preheat oven to 350°F. Spray a muffin pan with nonstick cooking spray.
- 2) Put chopped vegetables in 7 holes of the muffin pan.
- 3) Beat eggs in a bowl. Stir in salt, pepper, garlic powder, and cheese.
- 4) Pour egg and cheese mixture over vegetables in the muffin pan and bake for 25 minutes.

*\*If there are empty muffin tin holes, fill with water so egg bites cook evenly.*

## Nutrition Facts

7 servings per container

**Serving size** 1 egg bite

Amount per serving

**Calories** 90

% Daily Value\*

**Total Fat** 5g 6%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 145mg 48%

**Sodium** 280mg 12%

**Total Carbohydrate** 3g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 8g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 102mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 140mg 2%

\*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:

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.



# Bocaditos de Huevo y Verdura

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 25 minutos**

**Porciones por receta: 7**

**Tamaño de porción: 1 bocadito**

**Costo: \$4.06 por receta, \$0.58 por porción**

## Ingredientes

Aceite en aerosol

2 tazas verduras, lavadas y cortadas  
(por ejemplo, brócoli, calabacín,  
papa cocida, champiñón, o cebolla)

6 huevos

½ cucharadita sal

½ cucharadita pimienta negra

½ cucharadita ajo en polvo

½ taza queso cheddar rallado,  
reducido en grasa

## Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde para muffins con aceite en aerosol.
- 2) Ponga las verduras cortadas en 7 huecos del molde.
- 3) Bata los huevos en un tazón. Mezcle con sal, pimienta, ajo y queso.
- 4) Vierta la mezcla de huevo y queso sobre las verduras en el molde y hornee por 25 minutos.

*\*Si hay agujeros vacíos de panecillos, llénelos con agua para que los bocaditos de huevo se cocinen de manera uniforme.*

## Nutrition Facts

7 servings per container

**Serving size** 1 egg bite

Amount per serving

**Calories** 90

% Daily Value\*

**Total Fat** 5g 6%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 145mg 48%

**Sodium** 280mg 12%

**Total Carbohydrate** 3g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 8g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 102mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 140mg 2%

\*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 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.



# Petiscos de Vegetais e Ovos

**Tempo de preparo: 5 minutos**

**Tempo de cozimento: 25 minutos**

**Porções por receita: 7**

**Tamanho da porção: 1 petisco**

**Custo: \$4.06 por receita, \$0.58 por porção**

## Ingredientes

Spray antiaderente

2 copos de vegetais, lavados e picados (por exemplo, brócolis, abobrinha, batatas cozidas, cogumelos ou cebolas)

6 ovos

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta-do-reino

½ colher de chá de alho em pó

½ copo de queijo cheddar com gordura reduzida, ralado

## Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F. Unte uma forma de muffin com spray antiaderente.
- 2) Coloque os vegetais picados em 7 copos da forma de muffin.
- 3) Bata os ovos em uma tigela. Junte o sal, a pimenta, o alho em pó e o queijo.
- 4) Despeje a mistura de ovo e queijo sobre os vegetais na forma de muffin e leve ao forno por 25 minutos.

*\*Se houver buracos de forma de muffin vazios, encha com água para que os petiscos de ovo cozinhem uniformemente.*

## Nutrition Facts

7 servings per container

**Serving size** 1 egg bite

Amount per serving

**Calories** 90

% Daily Value\*

**Total Fat** 5g 6%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 145mg 48%

**Sodium** 280mg 12%

**Total Carbohydrate** 3g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 8g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 102mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 140mg 2%

\*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.