

Veggie Egg Bites

Servings per recipe: 7

Prep time: 5 minutes

Serving size: 1 egg bite

Cook time: 25 minutes

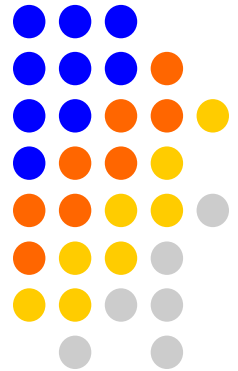


Ingredients

2 cups vegetables, washed and chopped (for example, broccoli, zucchini, cooked potatoes, mushrooms, or onions)
6 eggs
½ teaspoon salt
½ teaspoon pepper
½ teaspoon garlic powder
½ cup reduced fat cheddar cheese, shredded

Directions

- 1) Preheat oven to 350 degrees. Spray a muffin pan with non stick 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 25 minutes.



Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Veggie Egg Bite (89g)	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 160mg	53%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 8g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 30%
Calcium 6%	• Iron 6%
Cost:	
\$4.06 per recipe	
\$0.58 per serving	



Serve with brown rice and salad for a complete meal. Or take one on the go for a healthy snack!



Money-Saving Tip: Foods close to their expiration date are still good and may be on sale – use them quickly or freeze.

Bocaditos de Huevo y Verdura

Porciones por receta: 7

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de porción: 1 bocadito

Tiempo de cocción: 25 minutos



Ingredientes

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, grasa
reducida

***Puede usar verduras
congeladas, frescas o de lata.
Escurra el líquido extra.**

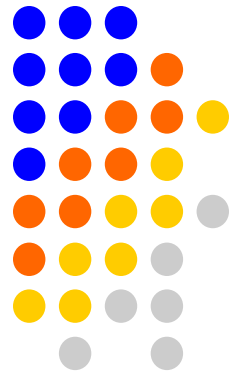
Nutrition Facts	
Serving Size 1 Veggie Egg Bite (89g)	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 160mg	53%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 8g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 30%
Calcium 6%	Iron 6%
Costo: \$4.06 por receta	
\$0.58 por porción	

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) Ponga la mezcla de huevo y queso sobre las verduras en el molde y hornee por 25 minutos.



Sirva con arroz integral y ensalada para una comida completa. O llévese uno en el camino para una merienda saludable!



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



Consejo para ahorrar dinero: Los alimentos cerca de su fecha de caducidad aún son buenos y pueden estar en descuento – úselos rápidamente o congélelos.

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). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina DHS de su condado, o llame al programa nutricional de URI SNAP-Ed al 1-877-Food-URI (1-877-366-3874). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.