

Easy Mixed Vegetable Frittata

Yield: 6 servings

Total Time: 35 minutes

Ingredients

- ½ onion
- 8 large eggs
- ¼ cup skim or low-fat milk
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- 2 Tablespoons oil
- 2 cups canned mixed vegetables, or thawed from frozen mixed vegetables
- Optional:* 1 cup shredded cheese

Preparation Instructions

1. Preheat the oven to 350°F.
2. Chop the onion.
3. In a bowl whisk together the eggs, milk, salt, and pepper.
4. In an oven-safe pan heat the oil and then add the onion, cooking until it begins to brown.
5. Add the mixed vegetables to the pan with the onion and mix to combine. If using cheese, sprinkle in a layer over the vegetables.
6. Add the egg mixture into the pan and cook until the edges start to pull away from the pan, about 5-7 minutes.
7. Remove pan from stovetop and bake in the oven until the eggs are heated through to 160°F, about 16-18 minutes.

Nutrition Highlights

- One serving of this dish provides 180 calories, 310 mg of sodium, and 9 gm of carbohydrates.
- This dish is a great way to add protein (10 grams per serving) and vegetables to breakfast. Add a piece of whole grain bread and fruit for a well-balanced meal.
- This is a very versatile recipe. Make it your own by using your favorite fresh, frozen, or canned vegetables. Drain and rinse canned vegetables before use to remove excess sodium!

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Омлет со Смесью из Овощей

Количество: 6 порций

Время приготовления: 35 мин

Ингредиенты

- 1/2 луковицы
- 8 больших яиц
- 1/4 стакана обезжиренного или нежирного молока
- 1/2 ч.л. соли
- 1/4 ч.л. перца
- 2 Ст.л. растительного масла
- 2 чашки смешанных овощей (консервированных или предварительно замороженных)
- По желанию: 1 чашка натёртого сыра

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 350 °F
2. Порежьте луковицу
3. В миске смешайте яйца, молоко, соль и перец
4. В сковороде пригодной для духовки разогрейте растительное масло и затем добавьте лук. Поджаривайте его до золотистого цвета.
5. Добавьте в сковороду овощную смесь и смешайте с луком. При использовании сыра, разложите его над овощами.
6. Залейте овощи яичной смесью и поджаривайте пока нижняя сторона омлета не станет отставать от сковороды, примерно 5 – 7 минут.
7. Поставьте сковороду в разогретую духовку. Запекайте пока яйца не прогреются до 160°F, примерно 16 – 18 минут.

Содержание Полезных Веществ

- Одна порция этого блюда содержит 180 калорий, 310 мг натрия и 9 г углеводов.
- Это блюдо – отличный способ добавить к завтраку белок (10 г на порцию) и овощи. Добавьте кусочек цельнозернового хлеба и фрукты для хорошо сбалансированного питания.
- Это очень универсальный рецепт. Сделайте его своим, используя ваши любимые свежие, замороженные или консервированные овощи. Слейте жидкость и промойте консервированные овощи перед использованием, чтобы удалить излишки натрия!

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved