



# Veggie and Egg Muffin

## Ingredients:

- ¼ Cup Onion, chopped
- ½ Cup Bell Peppers, chopped
- ½ Cup Tomatoes, chopped
- 6 Eggs
- ½ Teaspoon Salt
- ¼ Teaspoon Pepper
- Non-Stick Spray
- Optional: Broccoli, Spinnach, Zuccinni, etc.



## Preparation:

1. Preheat oven to 350°F
2. Chop onion, peppers, tomatoes, and other vegetables of your choice into small pieces, no larger than ½ inch.
3. Coat a 12 Cup muffin tin with spray oil or line with paper liners
4. In a large bowl, whisk together eggs, salt, and pepper. Add veggies to egg mixture and stir to combine.
5. Fill each muffin cup until ¾ full.
6. Bake for about 25 minutes or until eggs are set. Allow to rest for at least 5 to 10 minutes before serving.

## Good for You!

- ◇ Onions are high Vitamin C, which may help regulate your immune health, collagen production and iron absorption.
- ◇ Eggs are a complete source of protein. Meaning it contains all 9 of the essential amino acids we need for growth, development and repair.
- ◇ Each egg contains about 6 grams of protein.

## Make it your own!

- ◇ Add your favorite vegetables!
- ◇ Add a small amount of turkey sausage or vegetarian meat option for added flavor and protein.

## Storage?

- ◇ Store Egg Muffins in a airtight container or Ziploc bag in the refrigerator for up to 3 days.
- ◇ Individually wrap and freeze for up to 3 months.



# Veggie and Egg Muffin

## Ingredients:

- ¼ Cup Onion, chopped
- ½ Cup Bell Peppers, chopped
- ½ Cup Tomatoes, chopped
- 6 Eggs
- ½ Teaspoon Salt
- ¼ Teaspoon Pepper
- Non-Stick Spray
- Optional: Broccoli, Spinnach, Zuccinni, etc.



## Preparation:

1. Preheat oven to 350°F
2. Chop onion, peppers, tomatoes, and other vegetables of your choice into small pieces, no larger than ½ inch.
3. Coat a 12 Cup muffin tin with spray oil or line with paper liners
4. In a large bowl, whisk together eggs, salt, and pepper. Add veggies to egg mixture and stir to combine.
5. Fill each muffin cup until ¾ full.
6. Bake for about 25 minutes or until eggs are set. Allow to rest for at least 5 to 10 minutes before serving.

## Good for You!

- ◇ Onions are high Vitamin C, which may help regulate your immune health, collagen production and iron absorption.
- ◇ Eggs are a complete source of protein. Meaning it contains all 9 of the essential amino acids we need for growth, development and repair.
- ◇ Each egg contains about 6 grams of protein.

## Make it your own!

- ◇ Add your favorite vegetables!
- ◇ Add a small amount of turkey sausage or vegetarian meat option for added flavor and protein.

## Storage?

- ◇ Store Egg Muffins in a airtight container or Ziploc bag in the refrigerator for up to 3 days.
- ◇ Individually wrap and freeze for up to 3 months.



# Mollete de Verduras y Huevo

## Ingredientes:

- ¼ taza de cebolla, picada
- ½ taza de pimientos morrón, picados
- ½ taza de tomates, picados
- 6 huevos
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharada de pimienta
- Spray antiadherente
- Opcional: brócoli, espinaca, calabacín, etc.



## Preparation:

1. Caliente el horno a 350°F
2. Pique la cebolla, pimientos morrón, tomates, y otras verduras de su selección a pedazos pequeños, no mas de 1/2 pulgada.
3. Cobre un molde para molletes con aceite o con revestimientos de papel
4. En un tazón grande, bata junto los huevos, sal, y pimienta. Agrega verduras a la mezcla y revuelve para combinar.
5. Llène ¾ de cada taza de mollete.
6. Hornee por aproximadamente 25 minutos o hasta que los huevos estén listos. Deje reposar por lo menos 50 a 10 minutos antes de servir.

## Saludable!

- ◇ Cebollas tienen alta vitamina c, que puede ayudar a regular su salud inmunológica, la producción de colágeno y la absorción de hierro.
- ◇ Los huevos son una fuente de proteína, debido que tienen los 9 aminoácidos necesarios para crecimiento, desarrollo, y reparación.
- ◇ Cada huevo tiene seis gramos de proteína.

## Hazlo Suyo!

- ◇ Agregue sus verduras favoritas!
- ◇ Agregue salchicha de pavo o carne vegetariana para más sabor y proteína.

## Almacenamiento?

- ◇ Almacenar en un recipiente hermético o bolsa Ziploc en el refrigerador hasta tres días.
- ◇ Envuelva individualmente y congele hasta tres meses.



# Mollete de Verduras y Huevo

## Ingredientes:

- ¼ taza de cebolla, picada
- ½ taza de pimientos morrón, picados
- ½ taza de tomates, picados
- 6 huevos
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharada de pimienta
- Spray antiadherente
- Opcional: brócoli, espinaca, calabacín, etc.



## Preparation:

1. Caliente el horno a 350°F
2. Pique la cebolla, pimientos morrón, tomates, y otras verduras de su selección a pedazos pequeños, no mas de 1/2 pulgada.
3. Cobre un molde para molletes con aceite o con revestimientos de papel
4. En un tazón grande, bata junto los huevos, sal, y pimienta. Agrega verduras a la mezcla y revuelve para combinar.
5. Llène ¾ de cada taza de mollete.
6. Hornee por aproximadamente 25 minutos o hasta que los huevos estén listos. Deje reposar por lo menos 50 a 10 minutos antes de servir.

## Saludable!

- ◇ Cebollas tienen alta vitamina c, que puede ayudar a regular su salud inmunológica, la producción de colágeno y la absorción de hierro.
- ◇ Los huevos son una fuente de proteína, debido que tienen los 9 aminoácidos necesarios para crecimiento, desarrollo, y reparación.
- ◇ Cada huevo tiene seis gramos de proteína.

## Hazlo Suyo!

- ◇ Agregue sus verduras favoritas!
- ◇ Agregue salchicha de pavo o carne vegetariana para más sabor y proteína.

## Almacenamiento?

- ◇ Almacenar en un recipiente hermético o bolsa Ziploc en el refrigerador hasta tres días.
- ◇ Envuelva individualmente y congele hasta tres meses.