

RAINBOW OMELET



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 OMELET, MAKES 1 SERVING):

276 calories; 10 grams carbohydrate; 17 grams fat; 22 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$0.93

INGREDIENTS

2 large eggs
1 Tbsp skim milk
¼ cup chopped green bell pepper
¼ cup chopped red onion
¼ cup chopped tomato
1 oz low-fat cheese
Black pepper and salt to taste
Cooking spray

DIRECTIONS

Beat the 2 eggs and milk, then pour the egg mixture into a skillet on medium heat sprayed with cooking spray. Make sure the egg mixture spreads evenly across the bottom of the pan. After about 1 minute, add chopped vegetables to one side of egg mixture. Let cook for 3-5 more minutes, and add salt and pepper if desired. Flip the other half of the egg onto vegetables, and cook for 2-4 more minutes until egg is fully cooked. Top with cheese. Use any other vegetables you have to add more colors!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 1 PORCIÓN (1 PORCIÓN = 1 OMELET):

276 calorías; 10 gramos carbohidratos; 17 gramos grasa; 22 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$0.93

INGREDIENTES

2 huevos grandes
1 cucharada de leche descremada
¼ taza de pimiento verde, picado
¼ taza de cebolla roja, picada
¼ taza de tomate picado
1 onza de queso bajo en grasa
Sal y pimienta al gusto
Aceite de cocina en aerosol

PREPARACIÓN

Bata los huevos con la leche. Viértalos en una sartén a fuego medio, rociada previamente con aceite en aerosol. Asegúrese de que la mezcla de huevos se esparza uniformemente en el fondo de la sartén. Después de un minuto, añade los vegetales picados en un lado de la mezcla de huevos. Cocine por 3-5 minutos más, y agregue la sal y pimienta si lo desea. Voltee la mitad de la tortilla que no tiene vegetales encima de la que si tiene, y cocine por 2-4 minutos más hasta que los huevos estén completamente cocidos. Espolvoree con el queso de su preferencia. ¡Use cualquier otra verdura que tenga a la mano para darle aún más color!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.