



CHEESE AND VEGETABLE FRITTATA

PREP TIME: 5 minutes

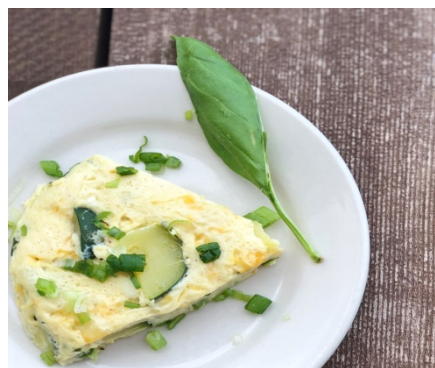
SERVING SIZE: 1 square

COOK TIME: 15 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 1 medium zucchini, sliced into thin disks
- ½ cup shredded mozzarella or cheddar low-fat cheese
- 2 scallions finely sliced
- 4 eggs
- ½ cup evaporated fat-free (skim) milk
- Pinch of salt and pepper



PREPARATION

1. Place zucchini in a small microwave-safe baking dish and cook on HIGH for 2 minutes, or until zucchini is slightly soft and bright green.
2. Sprinkle cheese and scallions over zucchini.
3. Crack eggs into large bowl and add the milk, salt and pepper. Whisk mixture until well blended.
4. Pour egg mixture over vegetables and cheese and microwave on HIGH for 4 minutes.
5. Take out mixture and stir. Microwave again on HIGH for 7-8 minutes or until center is firm.
6. Let stand for 5 minutes before serving. Divide into three equal pieces.
7. Enjoy!

SOURCE

https://www.childrenshealthfund.org/wp-content/uploads/2016/10/microwavecookbook_v22_facing_optimized-2.pdf

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

3 servings per container
Serving size 1 square (197g)

Amount per serving
Calories 170

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 250mg	83%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 16g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 229mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 435mg	10%

*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/8
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



FRITATTA DE HUEVO CON QUESO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 cuadro

TIEMPO PARA COCINAR: 15 minutos

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 calabacín mediano, rebanado en círculos delgados
- ½ taza de queso rallado, bajo en grasa
- 2 cebollines, finamente cortados
- 4 huevos
- ½ taza de leche evaporada, baja en grasa
- Pizca de sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Poner calabacín en un contenedor apropiado para el microondas y cocinar en temperatura ALTA por 2 minutos, hasta que el calabacín se ablande un poco y cambien a verde claro.
2. Rociar el queso y los cebollines sobre el calabacín.
3. Quebrar los huevos en un contenedor y agregar la leche, sal y pimienta. Revolver hasta que esté bien mezclado.
4. Verter la mezcla sobre los vegetales y poner en el microondas a temperatura ALTA por 4 minutos.
5. Sacar la comida, y revolver. Poner en el microondas una vez más en temperatura ALTA por 7-8 minutos hasta que este firme.
6. Dejar en reserva por 5 minutos antes de servir. Dividir en tres pedazos iguales.
7. ¡Disfrutar!



Nutrition Facts

3 servings per container
Serving size 1 square (197g)

Amount per serving
Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 250mg	83%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 16g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 229mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 435mg	10%

*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.

FUENTE

https://www.childrenshealthfund.org/wp-content/uploads/2016/10/microwavecookbook_v22_facing_optimized-2.pdf

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/8

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés