

ФРИТТАТА С ОВОЦАМИ

Время на подготовку: 10 минут
Время приготовления: 30 минут

Входит в коробку:

- 1 (15 унций) банка смеси овощей без соли, слить сок и промыть
- ¼ ч. 1% молока

Дополнительные ингредиенты:

- 6 яиц, слегка взбить
- 1 сладкий картофель, мелко нарезанный
- ¾ ч. тертого сыра чеддер
- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), нарезать

Инструкции:

1. Нагрейте духовку до 350 градусов F.
2. Соедините ингредиенты в миске среднего размера; перемешайте.
3. Переложите содержимое миски в хорошо смазанную маслом квадратную форму для выпечки размером 8x8 дюймов или в 9-дюймовую сковороду.
4. Поставьте в духовку и выпекайте 30 минут или пока яйца не пока яйца не приготовятся.

Совет: Перед выпеканием добавьте листовую зелень (шпинат или огородную капусту), грибы, кабачки цуккини или брокколи для увеличения количества овощей и более яркого вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 6
Размер порции: 1 кусок (4" x 2 ¾")
Калории: 190
Жиры: 7 г
Натрий: 168 мг
Углеводы: 14 г
Пищевые волокна: 3 г
Белки: 11 г
Углеводов в порции: 1

**В питательную ценность включены консервированная овощная смесь без соли, 1% молока, крупные коричневые яйца, 1 свежий сладкий картофель, тертый сыр чеддер Крафт и мелкий белый лук.*