

## TRỨNG TRẮNG VỚI RAU CỦ

**Thời gian chuẩn bị:** 10 phút

**Thời gian nấu:** 30 phút

**Nguyên liệu trong hộp:**

- 1 (15 oz) rau củ các loại ít muối đóng hộp, rửa sơ, để ráo
- ¼ cốc sữa 1%

**Nguyên liệu khác cần có:**

- 6 quả trứng, đánh nhẹ cho tan ra
- 1 củ khoai lang, băm nhuyễn
- ¾ chén phô-mai cheddar bào vụn
- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), cắt nhỏ

**Chỉ dẫn:**

1. Hãy làm nóng lò nướng trước ở nhiệt độ 350 độ F.
2. Cho tất cả thành phần vào trong tô cỡ vừa; trộn đều.
3. Đổ tất cả vào đĩa nướng hình vuông 8x8" hoặc chảo tròn 9" đã được phết đều dầu.
4. Đặt vào lò nướng và nướng tầm 30 phút, hoặc cho đến khi trứng đặc lại.

**Mẹo:** Thêm rau xanh (rau bina hoặc cải xoăn), nấm, bí xanh hoặc bông cải xanh trước khi nướng để có thêm rau và thêm hương vị!



**Thành phần dinh dưỡng\***

**Tổng số khẩu phần:** 6

**Kích cỡ khẩu phần:** 1 lát (4" x 2 ⅓")

**Lượng calo:** 190

**Chất béo:** 7 g

**Natri:** 168 mg

**Carbohydrate:** 14 g

**Chất xơ:** 3 g

**Chất đạm:** 11 g

**Khẩu phần carbohydrate:** 1

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm rau củ các loại đóng hộp không muối, sữa 1%, quả trứng lớn, 1 củ khoai lang, phô-mai cheddar bào sợi hiệu Kraft và củ hành trắng nhỏ.*