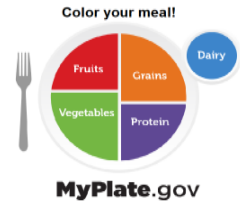


PAPA Y BRÓCOLI CON HUEVO AL HORNO



Tamaño de porción: 1 rebanada Número de porciones: 8

Ingredientes

- 2 papas medianas, en rebanadas delgadas
- 1 bolsa de brócoli congelado, descongelado
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- 8 huevos
- 1/2 cebolla pequeña, cortada en cubos

- Aceite en aerosol
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal, dividida
- 1/2 cucharadita de pimienta, dividida
- 1 cucharadita de hierbas italianas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 F. Rocíe con aceite un molde para hornear de 7*11.
2. Rebane las papas y cubra con aceite de oliva y la mitad de sal y pimienta. Hornee por 30 minutos y retire del horno. Ajuste la temperatura a 350 F.
3. Corte en cubos la cebolla y bata los huevos; combine con las hierbas italianas y añada la sal y pimienta restante. Ponga el brócoli y la mezcla de huevo sobre las papas y cubra con queso rallado. Hornee por 20-30 minutos, o hasta que los huevos estén cocidos. Sirva caliente.

Mire ésta
receta aquí



Vea que más hemos estado cocinando

-  @Gleanersfan
-  @Gleanerskitchen
-  @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos
de salud en:*

 Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos?

LLame para aplicar a los beneficios de SNAP

Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
(Food Bank Council of Michigan)
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRUBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALI-MENOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.