



INGREDIENTS

- 3 teaspoons olive or canola oil
- 1 onion, peeled and chopped
- 1/2 head broccoli or cauliflower or 3/4 pound asparagus, chopped
- 1/2 cup leftover cooked potatoes or cooked rice or day-old bread cubes
- 8 large eggs
- 1 teaspoon kosher salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1/4 cup chopped fresh basil or Italian flat-leaf parsley leaves
- 1/2 cup grated or crumbled cheese, like cheddar, Swiss, feta, or Parmesan

BAKED VEGETABLE FRITTATA

Courtesy of Chop Chop Magazine

Time: 1 hour

Servings: 4

DIRECTIONS

1. Turn the oven on and set the heat to 350 degrees. Use 1 teaspoon of oil to grease the baking pan.
2. Put the skillet on the stove, turn the heat to medium and when the skillet is hot, add the remaining 2 teaspoons of oil.
3. Add the onion and cook, stirring occasionally, until golden and softened, about 7 minutes. Turn the heat down to low, add the vegetables and potatoes, and cook until the vegetables are the tenderness you like, 5–10 minutes. Set aside for 10 minutes, or until cool.
4. To crack the eggs: hit the midpoint between the more-rounded (wide) end and the pointier end of the egg against a clean counter.
5. Hold the egg over the bowl with the cracked part facing up. Pry the shell open gently and allow the egg inside to slide into the bowl. Be sure to wash your hands with soap and water after handling raw eggs!
6. Beat the eggs gently with the fork until the mixture is pale yellow.
7. Add the onion mixture, basil or parsley, cheese, salt, and pepper and mix well.
8. Pour the mixture into the baking pan or pie plate and, once the oven temperature has reached 350 degrees, carefully move it to the oven.
9. Bake until the top is golden and the eggs are set, 25–30 minutes.
10. Set aside to cool and serve warm or at room temperature, or cover and refrigerate up to 2 days.

WATCH US COOK THE RECIPE!



Watch an interactive lesson
and see our educators
demonstrate the recipe at
[thefoodtrust.org/online-
learning](https://thefoodtrust.org/online-learning)



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).



INGREDIENTES

- 3 cucharaditas de aceite de oliva o canola
- 1 cebolla pelada y picada
- 1/2 cabeza de brócoli o coliflor o 3/4 de libra de espárragos picados
- 1/2 taza de papas cocidas sobrantes o arroz cocido o cubos de pan de un día
- 8 huevos grandes
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de albahaca fresca picada o hojas de perejil italiano de hoja plana
- 1/2 taza de queso rallado o desmenuzado, como cheddar, suizo, feta o parmesano



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.

FRITTATA DE VERDURAS AL HORNO

Origen: Chop Chop Magazine

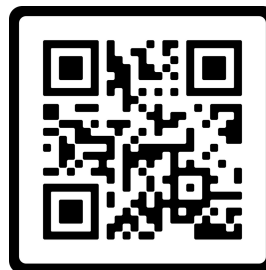
Tiempo: 1 hora

de porciones: 4

DIRECCIONES

1. Enciende el horno y pon el fuego a 350 grados. Use 1 cucharadita de aceite para engrasar la bandeja para hornear.
2. Pon la sartén en la estufa, enciende el fuego a medio y cuando la sartén esté caliente, agrega las 2 cucharaditas de aceite restantes.
3. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté dorada y blanda, aproximadamente 7 minutos. Baje el fuego a bajo, agregue las verduras y las papas y cocine hasta que las verduras estén tiernas, de 5 a 10 minutos. Dejar reposar durante 10 minutos o hasta que se enfríe.
4. Para romper los huevos: golpee el punto medio entre el extremo más redondeado (ancho) y el extremo puntiagudo del huevo contra un mostrador limpio.
5. Sostenga el huevo sobre el tazón con la parte rota hacia arriba. Haga palanca en la cáscara para abrirla suavemente y permita que el huevo que está adentro se deslice dentro del tazón. ¡Asegúrese de lavarse las manos con agua y jabón después de manipular huevos crudos!
6. Batir los huevos suavemente con el tenedor hasta que la mezcla adquiera un color amarillo pálido.
7. Agregue la mezcla de cebolla, albahaca o perejil, queso, sal y pimienta y mezcle bien.
8. Vierta la mezcla en el molde para hornear o plato para pastel y, una vez que la temperatura del horno haya alcanzado los 350 grados, muévela con cuidado al horno.
9. Hornee hasta que la parte superior esté dorada y los huevos estén listos, de 25 a 30 minutos.
10. Ponga a un lado para enfriar y sirva tibio o a temperatura ambiente, o cubra y refrigere hasta 2 días.

¡MÍRANOS COCINAR LA RECETA!



SCAN ME

Vea una lección interactiva y vea a nuestros educadores demostrar la receta en thefoodtrust.org/online-learning

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).