



BAKED FRAGRANT FRITTATA

This quick baked frittata recipe is fragrant with fresh herbs and a touch of spice to keep your taste buds entertained. Serve hot or cold – it’s light, easy, nutritious, and delicious.

Nutritional Facts:

Eggs are a powerhouse of nutrition. One egg contains eleven important vitamins and minerals; all the amino acids are high in protein, healthy fats including Omega-3, and antioxidants. The egg yolk is the most nutrient dense part of the egg; rich in antioxidants, vitamins, and minerals (calcium, iron, phosphorus, zinc, vitamins B6 and B12). Bell Peppers, tomatoes and green onions are rich in many vitamins, minerals and antioxidants including Vitamins A, B6, C, E, and K; potassium; and folate. All this assists with weight management, immune function; brain, eye, heart and digestive health; as well as prevention and management of diabetes, heart disease, high blood pressure, and cancer.

Ingredients (serves 4):


1 tablespoon Olive Oil or cooking oil	4 oz Mozzarella or cheese of choice cut into chunks
1 Red Onion diced	¼ cup chopped Cilantro chopped
2 small Red Bell Peppers seeded and diced	¼ cup Parsley chopped
1 Pint cherry tomatoes or 2 large tomatoes sliced	¼ cup Chives chopped
Salt & Pepper to taste	1 Tablespoon hot sauce of choice
8 large Eggs	
1/3 cup Milk	


Instructions:

1. Preheat oven to 400 degrees. Heat a 12-inch oven-safe skillet over medium-high heat with the cooking oil. Add the red onion and bell pepper and cook until softened, around 5 minutes.
2. While stirring, add the tomatoes, salt and pepper, and cook for an additional 5 minutes. Remove skillet from heat.
3. In a large bowl, add eggs, milk, mozzarella, herbs, and hot sauce. Whisk until the mixture is frothy, then pour into the skillet and gently stir to distribute evenly over the vegetables.
4. Add salt and pepper and bake in the oven for 25 minutes, or until golden on top.
5. Remove from the oven and let sit for 5 minutes before cutting and serving.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: www.asimplepantry.com

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

 The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

 PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



FRITTATA FRAGANTE AL HORNO



Esta receta rápida de frittata horneada tiene una fragancia con hierbas frescas y un toque de especias para entretener su paladar. Sirva frío o caliente: es ligero, fácil, nutritivo y delicioso.

Datos nutricionales:

Los huevos son una fuente inagotable de nutrición. Un huevo contiene once vitaminas y minerales importantes; Todos los aminoácidos tienen un alto contenido de proteínas, grasas saludables, incluido el Omega-3, y antioxidantes. La yema de huevo es la parte del huevo más rica en nutrientes; Rico en antioxidantes, vitaminas y minerales (calcio, hierro, fósforo, zinc, vitaminas B6 y B12). Los pimientos morrones, los tomates y las cebollas verdes son ricos en muchas vitaminas, minerales y antioxidantes, incluidas las vitaminas A, B6, C, E y K; potasio; y folato. Todo esto ayuda con el control del peso, la función inmune; salud cerebral, ocular, cardíaca y digestiva; así como la prevención y el control de la diabetes, enfermedades cardíacas, presión arterial alta y cáncer.

Ingredientes (para 4 personas):

1 cucharada de aceite de oliva o aceite de cocina
1 cebolla morada cortada en cubitos
2 pimientos rojos pequeños sin semillas y cortados en cubitos
1 litro de tomates cherry o 2 tomates grandes cortados en rodajas
8 huevos grandes
1/3 taza de leche

Sal y pimienta al gusto
4 oz de mozzarella o queso de su elección cortado en trozos
1/4 taza de Cilantro picado
1/4 taza de perejil picado
1/4 taza de cebollino picado
1 cucharada de salsa picante de su elección

Instrucciones:


1. Precaliente el horno a 400 grados. Calienta una sartén apta para horno de 12 pulgadas a fuego medio-alto con el aceite de cocina. Agregue la cebolla morada y el pimiento morrón y cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 5 minutos.
2. Mientras revuelve, agregue los tomates, la sal y la pimienta y cocine por 5 minutos más. Retire la sartén del fuego.
3. En un tazón grande, agregue los huevos, la leche, la mozzarella, las hierbas y la salsa picante. Batir hasta que la mezcla esté espumosa, luego verter en la sartén y revolver suavemente para distribuir uniformemente sobre las verduras.
4. Agregue sal y pimienta y hornee en el horno durante 25 minutos o hasta que esté dorado por encima.
5. Retirar del horno y dejar reposar 5 minutos antes de cortar y servir.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: www.asimplepantry.com

Help Me Help You

A 501(c)(3) nonprofit charity

 (562) 612-5001

 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

 The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

 PO Box 32861 Long Beach, CA 90832