



SPRINGTIME FRITTATA

This Springtime Frittata recipe makes a fuss-free, nutritious, and delicious meal.

Nutritional Facts:

Minced sausage and eggs are a great source of protein; zinc; iron; vitamins B12, B6, and D; and Niacin. While potatoes; zucchini; and asparagus together are high in fiber; potassium; phosphorus; folate; antioxidants; manganese; magnesium; and vitamins A, B, C, E, and K. All this helps weight management; digestive and heart health; blood pressure and cholesterol levels, reduces inflammation; boosts immune function and energy levels, as well as protect against osteoporosis, cancer, and diabetes.

Ingredients:


1 bunch asparagus, cut into 1-inch pieces (just under 2 cups)	2 Tablespoons cooking oil
1.5 cups sliced zucchini	2 cloves garlic, sliced thinly
2 sausages patties, pre-cooked and chopped	½ Teaspoon salt
Pinch red pepper flakes	6 eggs
1 cup potato, diced (bite sized)	1/4 cup milk (dairy or coconut), blended
	chopped parsley for garnish.


Instructions:


1. Preheat the oven to 400 degrees.
2. Heat a large (9-10 inch) oven proof skillet/pie/quiche pan on med heat and add cooking oil. Add the potato and cook until medium soft.
3. Add zucchini and sprinkle with salt, cook, stirring for a few minutes until soft.
4. Add the asparagus and raise the heat to medium, then sprinkle with red pepper flakes and a pinch more salt. Stir and cook for another 2 minutes, then add the chopped (pre-cooked) sausage and garlic. Cook another minute, then remove from heat.
5. Whisk together the eggs, milk, and salt and pour over veggies in the skillet, then bake 20-25 mins.
6. Allow to sit for 5-10 mins before serving. Garnish with chopped fresh parsley if desired. Store leftovers covered in the refrigerator for up to 4 days.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: www.paleorunningmomma.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 DE PRIMAVERA

Esta receta de frittata primaveral es una comida sencilla, nutritiva y deliciosa.

Tabla nutricional:

La salchicha picada y los huevos son una gran fuente de proteína; zinc; hierro; vitaminas B12, B6 y D; y niacina. Mientras papas; calabacín; y los espárragos juntos son ricos en fibra; potasio; fósforo; folato; antioxidantes; manganeso; magnesio; y vitaminas A, B, C, E y K. Todo esto ayuda a la salud digestiva y cardíaca; presión arterial y niveles de colesterol, reduce la inflamación; aumenta la función inmunológica y los niveles de energía, además de proteger contra la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes:


1 manojo de espárragos, cortados en trozos de 1 pulgada (poco menos de 2 tazas)	2 cucharadas de aceite de cocina
1.5 tazas de calabacín en rodajas	2 dientes de ajo, en rodajas finas
2 empanadas de salchicha, precocidas y picadas	½ cucharadita de sal
Una pizca de hojuelas de pimienta roja	6 huevos
1 taza de papa, cortada en cubitos (del tamaño de un bocado)	1/4 taza de leche (láctea o de coco), licuada
	perejil picado para decorar.


Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 grados.
2. Caliente una sartén grande (9-10 pulgadas) a prueba de horno/bandeja para pastel/quiche a fuego medio y agregue aceite de cocina. Agregue la papa y cocine hasta que esté medianamente suave.
3. Agregue los calabacines y espolvoree con sal, cocine, revolviendo durante unos minutos hasta que estén tiernos.
4. Agregue los espárragos y suba el fuego a medio, luego espolvoree con hojuelas de pimienta roja y una pizca más de sal. Revuelva y cocine por otros 2 minutos, luego agregue la salchicha picada (precocinada) y el ajo. Cocine otro minuto, luego retire del fuego.
5. Batir los huevos, la leche y la sal y verter sobre las verduras en la sartén, luego hornear de 20 a 25 minutos.
6. Deje reposar de 5 a 10 minutos antes de servir. Adorne con perejil fresco picado si lo desea. Guarde las sobras tapadas en el refrigerador hasta por 4 días.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: www.paleorunningmomma.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