

Green Eggs

1 Servings

Ingredients

- 2 eggs
- ¼ cup kale or spinach, chopped
- 1 green onion (green portion only), chopped
- ¼ tsp black pepper

Optional: pinch of salt



Nutrition Information

Serving Size: entire recipe

Calories: 190
Total Fat: 14g
Saturated Fat: 4g
Protein: 13g
Sodium: 180mg
Carbohydrates: 3g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Instructions

1. Crack the eggs into a small bowl and scramble with a fork.
2. Pour eggs, green onions, and kale or spinach into a non-stick skillet over medium heat. Stir constantly.
3. Cook until the eggs are firm. Top with salt and pepper (if using).

Huevos Verdes

1 Porción

Ingredientes

- 2 huevos
- ¼ taza de espinaca/col rizada, (picada)
- 1 cebollín verde (solo la parte verde), picada
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Opcional: Pizca de sal



Preparación

1. Bata los huevos en un tazón con un tenedor.
2. Vierta los huevos, espinaca o col rizada y cebollín en un sartén antiadherente sobre fuego medio. Mezcle constantemente.
3. Cocine hasta que los huevos estén secos. Agregue una pizca de sal y la pimienta negra (si usas).

Información Nutricional

Tamaño de Porción: Receta completa

Calorías: 190
Grasa Total: 14g
Grasa Saturada: 4g
Proteína: 13g
Sodio: 180mg
Carbohidratos: 3g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 1g

