

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