



المكونات:

- 2 كوب خضروات - مغسولة ومقطعة إلى مكعبات (بروكلي، فلفل أحمر أو أخضر، بصل)
- 6 بيضات
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1/2 كوب جبنة شيدر قليلة الدسم مبشورة



**Seasonal
and Simple**

ملحق برنامج جامعة ميسوري

انظر التعليمات على الوجه الآخر

التعليمات:

1. سخن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت. رش قالب المافن ببخاخ لمنع الالتصاق.
2. أضف الخضار المفروم إلى قالب المافن.
3. اخفق البيض في وعاء. أضف الملح والفلفل ومسحوق الثوم.
4. اسكب البيض في قالب الكعك واخبزه لمدة 20-25 دقيقة. أخرج القالب من الفرن خلال آخر 3 دقائق من الخبز. يرش الجبن فوق الكعك ويُعاد القالب إلى الفرن.
5. اخبزه حتى يمكنك إدخال سكين بالقرب من المنتصف وإخراجه نظيفاً.



استمتع بإعداد هذه الوصفة
الصحية واللذيذة!

يمكنك زيارة marc.org/kcfresh
لمزيد من المعلومات والوصفات.