

Green Eggs

Yield : 1 portion

Ingredients

- 2 **eggs**
- ¼ cup chopped **kale or spinach**
- 1 **green onion (scallion)** (4-5" long)
- ¼ teaspoon **black pepper**
- pinch of salt



Nutrition Information

Serving Size: entire recipe

Calories: 130
Total Fat: 8g
Saturated Fat: 3g
Protein: 12g
Sodium: 420mg
Carbohydrate: 2g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Instructions

1. Chop the kale or spinach into bite sized pieces
2. Cut off the white roots of the green onion and discard. Cut the green portion into small rounds
3. Crack the eggs into a small bowl and scramble with a fork. Add a splash of water if desired
4. Pour eggs, green onions and kale or spinach into a non-stick skillet over medium heat. Stir constantly so the eggs don't stick or burn.
5. Cook until the eggs are dry and the kale or spinach become bright green. Top with salt and pepper.

Huevos Verdes

1 porción

Ingredientes

- 2 **huevos**
- ¼ taza de **espinaca/col rizada**, (picada)
- 1 **cebollín verde** (de 4-5")
- ¼ cucharadita de **pimienta negra**
- Pizca de sal



Información Nutricional

Tamaño de porción: toda la receta

Calorías: 130
Grasa total: 8g
Grasa saturada: 3g
Proteína: 12g
Sodio: 420mg
Carbohidratos: 2g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 1g

Preparación

1. Corte la espinaca o col rizada en trozos pequeños.
2. Corte las raíces del cebollín y deseche. Corte el cebollín en rodajas pequeñas.
3. Bata los huevos en un tazón con un tenedor. Agregue un poquito de agua o leche si quiere.
4. Vierta los huevos, espinaca o col rizada y cebollín en un sartén antiadherente sobre fuego medio. Mezcle constantemente para que los huevos no se quemen.
5. Cocine hasta que los huevos estén secos y la espinaca o col rizada estén verde brillante.
6. Agregue una pizca de sal y la pimienta negra.

