

Learn how to make

Breakfast Bagel Sandwich



by



INGREDIENTS

- ½ cup Greek yogurt, plain
- ½ cup all-purpose flour
- 2 eggs
- 4 slices of low sodium deli turkey meat
- 2 slices of sharp cheddar cheese

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 375°F. Line a pan with aluminum foil or parchment paper.
2. In a mixing bowl, add plain Greek yogurt and flour. Mix well until it forms a ball of dough.
3. Separate the dough into 2 equal portions. Roll each portion into a ball. Poke your finger in the center of the dough ball to create a hole. Begin to shape like a bagel. Repeat with the remaining dough.
4. Place on baking sheet. Bake in the oven for 25 minutes.
5. While the bagels are baking, place a medium pan on the stove and prepare the eggs in any way you prefer.
6. Once the bagels have finished baking, begin to assemble your sandwich with eggs, deli meat, and cheese.

Serves 2.

Adapted from: [Hy-Vee Dietitian Cookbook](#)

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar
**Sándwich de bagel
para el desayuno**



Receta adaptada
de: [Hy-Vee Dietitian](#)
[Cookbook](#)

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.



por



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 grados F. Cubra una sartén con papel de aluminio o papel pergamino.
2. En un tazón, agregue el yogur griego natural y la harina. Mezclar bien hasta que se forme una bola de masa.
3. Separa la masa en 2 porciones iguales. Enrolle cada porción en una bola. Introduce el dedo en el centro de la bola de masa para crear un agujero. Comienza a tomar la forma de un bagel. Repita con la masa restante.
4. Coloque en una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 25 minutos.
5. Mientras se hornean los bagels, coloque una sartén mediana en la estufa y prepare los huevos de la forma que prefiera.
6. Cuando los bagels hayan terminado de hornearse, comience a armar su sándwich con huevos, fiambres y queso.

Rinde 2 porciones.



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.