

Learn how to make

Vegetable Frittata



by



INGREDIENTS

- 10 large eggs
- ¼ cup reduced-fat milk
- ¼ cup mild cheddar cheese, finely shredded
- 1 tablespoon oil
- ½ cup chopped red bell pepper
- ¼ cup chopped yellow onion
- Salt and pepper to taste

Adapted from: hy-vee.com/discover/recipes/smoked-ham-and-pepper-frittata

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 375°F.
2. Whisk together eggs and milk in a large bowl. Stir in cheese and set aside.
3. Chop bell pepper and onion.
4. Heat oil in a skillet over medium heat. Add bell pepper and onion. Cook for 2-3 minutes or until softened, stirring frequently.
5. Pour egg mixture over vegetables in skillet. Reduce heat to medium-low. Cook, uncovered, for 4 to 6 minutes or until edges begin to set.
6. Transfer skillet to oven if safe or transfer egg mixture to an oven-safe baking dish. Bake for 12 to 15 minutes or until center is set and edge is golden. Season to taste with salt and black pepper, if desired.

Serves 4.

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
**Frittata de
verduras**



INGREDIENTES

- 10 huevos grandes
- 1/4 taza de leche reducida en grasa
- 1/4 taza de queso cheddar suave, finamente rallado
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 taza de pimienta rojo picado
- 1/4 taza de cebolla amarilla picada
- Sal y pimienta al gusto

Receta adaptada de: hy-vee.com/discover/recipes/smoked-ham-and-pepper-frittata



por



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Bata los huevos y la leche en un tazón grande. Agregue el queso y reserve.
3. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue el pimienta morrón y la cebolla. Cocine de 2 a 3 minutos o hasta que se ablanden, revolviendo con frecuencia.
4. Vierta la mezcla de huevo sobre las verduras en la sartén. Reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine, sin tapar, durante 4 a 6 minutos o hasta que los bordes comiencen a cuajar.
5. Transfiera la sartén al horno. Hornee durante 12 a 15 minutos o hasta que el centro esté firme y el borde esté dorado. Sazone al gusto con sal y pimienta negra, si lo desea.

Rinde 4 porciones.

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

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.

