

Brussels Sprouts Hash and Eggs

Makes 2 servings

Prep time: 10 minutes

Ingredients:

- 4 cups Brussels sprouts finely chopped*
- 1 tablespoon olive oil*
- 3 cloves garlic*
- Salt and pepper to taste*
- 1 lemon wedge*
- 2 eggs*
- ¼ teaspoon hot sauce or crushed red pepper (optional)*



1. Chop off the ends of the sprouts. Slice them in half, then finely shred each half.
2. Heat the oil in a skillet on medium- high heat. Swirl it around to coat the pan. Add the Brussels sprout shreds and garlic, then leave to cook for about 1 minute. Add salt and pepper to taste and stir the hash in the skillet.
3. Crack the eggs into opposite sides of the pan. Sprinkle them with salt and pepper. Pour 2 tablespoons of water into the skillet and cover with a lid. Let the eggs steam, undisturbed, for 2 minutes.
4. Once the whites of the eggs are cooked through, turn off the heat and sprinkle everything with lemon juice. Add hot sauce or red pepper flakes if you want it spicy.

Nutrition information per serving: Calories 240, Carbohydrate 28 g, Dietary Fiber 13 g, Protein 28 g, Total Fat 9.4 g, Sodium 118 mg



Adapted from: eatfresh.org

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Refrito de repollitos de Bruselas y huevos

Rinde 2 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 4 tazas de repollitos de Bruselas picados finamente*
- 1 cucharada de aceite de oliva*
- 3 dientes de ajo picados finamente*
- Sal y pimienta al gusto*
- 1 gajo de limón Amarillo*
- 2 huevos*
- ¼ cucharadita de salsa picante o hojuelas de chile rojo rebanado (opcional)*



1. Corte las puntas de los brotes. Córtelos por la mitad, y luego rebane cada mitad finamente.
2. Caliente el aceite en una sartén a un fuego entre medio y alto. Revuélvala y distribúyala para cubrir todo el sartén. Añada los trozos de repollitos de Bruselas y el ajo, y luego deje que se cocinen por 1 minuto. Añada sal y pimienta al gusto y revuelva el refrito en el sartén.
3. Rompa los cascarones de los huevos en los lados opuestos de la sartén. Espolvoree con sal y pimienta. Vacíe 2 cucharadas de agua en la sartén y cúbralo con una tapa. Deje que los huevos se cocinen al vapor, sin abrir, durante 2 minutos.
4. Una vez que las claras de los huevos estén bien cocidas, apague el fuego y exprima el jugo de limón sobre todo. Añada la salsa picante o las hojuelas de chile rojo si desea que le quede un poco picante.

Información nutricional por porción: Calorías 240, Carbohidratos 28 g, Fibra dietética 13 g, Proteína 28 g, Grasa total 9.4 g, Sodio 118 mg



Adaptación: eatfresh.org

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.