



2 **SERVES**
PORCIONES

MACARONI EGGS

cooking spray

2 eggs, **beaten**

1 cup cooked broccoli, **chopped**

½ cup cooked whole wheat macaroni

¼ cup Parmesan cheese, **grated**

1. Coat a medium skillet with cooking spray. Heat over medium heat.
- ② In a small bowl, mix together eggs, broccoli, and macaroni.
3. Scramble until fluffy.
- ④ Sprinkle with Parmesan cheese.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)

CALORIES 204; FAT 9.5g; PROTEIN 16g; CARB 15g; FIBER 4g; CALCIUM 263mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 191mcg; VITAMIN C 51mg; FOLATE 109mcg

DID YOU KNOW?...

This recipe is a great way to use up leftovers.

SABÍA USTED QUE?...

Esta receta es una gran forma de usar las sobras.

HUEVOS CON MACARRÓN

aceite vegetal en rociador

2 huevos **batidos**

1 taza de brócoli cocido, **picado**

½ taza de macarrones de trigo integral cocidos

¼ taza de queso parmesano rallado

1. Rocíe una sartén mediana con aceite vegetal. Caliente a fuego medio.
- ② En un tazón pequeño, mezcle los huevos, el brócoli y el macarrón.
3. Mezcle hasta que se esponje.
- ④ Salpique con queso parmesano.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)

CALORÍAS 204; GRASA 9.5g; PROTEÍNA 16g; CARB. 15g; FIBRA 4g; CALCIO 263mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 191mcg; VITAMINA C 51mg; FOLATO 109mcg

