

Root Vegetable Hash with Eggs

Makes 2-4 Servings

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).

Ingredients

- 1/2 cup onion, diced
- 1 cup potato, diced
- 1 cup turnip, diced
- 1 cup carrot, diced
- 1 tablespoon olive oil
- 1/4 cup water
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon Italian seasoning
- Pepper, to taste
- 4 eggs

Directions

1. Heat a pan over medium heat. Add olive oil and onion. Cook for about 3 minutes.
2. Add in diced potato, turnip and carrots. Season with garlic powder and Italian seasoning. Cook for 5 more minutes, stirring occasionally.
3. Add water and cover pan with a lid.
4. Turn heat to low and cook 8-10 minutes. Take the lid off and cook 5 more minutes.
5. Crack eggs on top of vegetable mixture and cook for about 5-8 more minutes until eggs are cooked.

Recipe from: Feeding Pennsylvania



Funding is provided by the Pennsylvania Department of Health through the Preventive Health and Health Services Block Grant from the Centers for Disease Control and Prevention.

feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Guiso de Hortalizas con Huevos

Rinde 2-4 Porciones



Ingredientes

- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 taza de papa, cortada en cubos
- 1 taza de nabo, cortado en cubos
- 1 taza de zanahoria, cortada en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de condimento italiano
- Pimienta al gusto
- 4 huevos

Instrucciones

1. Caliente una sartén a fuego medio. Añada el aceite de oliva y la cebolla. Cocine durante unos 3 minutos.
2. Agregue la papa cortada en cubos, el nabo y las zanahorias. Sazone con ajo en polvo y condimento italiano. Cocine durante 5 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue agua y cubra la cacerola con una tapa.
4. Baje el fuego y cocine durante 8-10 minutos. Quite la tapa y cocine 5 minutos más.
5. Rompa los huevos encima de la mezcla de vegetales y cocine durante unos 5-8 minutos más hasta que los huevos estén cocidos.

Receta de: Feeding Pennsylvania



Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.



PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership
with the PA Department of Health

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

<https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/>