



# Swiss Chard Frittata

Serves 4 | \$6.48

230 calories | 9g carbs | 14g fat (6g sat fat) | 17g protein | 490mg sodium | 2g fiber per serving

## Ingredients

- 1 bunch Swiss chard
- 1 onion
- 2 oz. sharp white cheddar cheese (about ¼ cup)
- 1 tsp. olive oil
- 6 eggs
- ½ cup low-fat milk
- ¼ tsp. pepper
- 2 Tbs. parmesan cheese

1. Prepare your ingredients: wash Swiss chard well, and pat dry.
2. Strip chard leaves from the stalk and chop roughly.
3. Halve onion through the root, then peel each half and slice thinly.
4. Grate cheddar cheese and parmesan cheese (if not already grated).<sup>À</sup>
5. Heat a large nonstick skillet on medium, and add the olive oil.
6. Saut<sup>À</sup> onions until softened, and starting to brown, about 5-8 minutes.
7. Then add the Swiss chard, and sauté until wilted.
8. Meanwhile, whisk eggs in a medium bowl, then whisk in the milk and pepper.
9. Stir in the shredded cheddar cheese.
10. Spread Swiss chard and onion mixture into the bottom of a 8x8 pan.
11. Pour in egg mixture, and sprinkle parmesan cheese over the top.
12. Bake at 350 for 20-25 minutes until custard has set and top is lightly browned.

Recipe tips: This is a great basic recipe that lends itself to lots of substitutions. Replace the Swiss chard with spinach, kale, collards. Replace the cheddar cheese with fontina or feta.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Make it a Meal

- Add chopped ham or turkey to the frittata for a complete meal

## Shop smart

- Even though Swiss chard is offered year round, try to buy it while it's in season from June through August to save money



A member of  
**FEEDING AMERICA**

together we can solve hunger



# acelga frittata

Porciones 4 | \$6.48

230 calorías | 9g carbohidratos | 14g grasa (6g grasa saturada) |  
17g proteína | 490mg sodio | 2g fibra cada porción

## Ingredientes

- 1 manojo de acelgas
- 1 cebolla
- ¼ taza de queso blanco cheddar
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 6 huevos
- ½ taza de leche baja en grasa
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de queso parmesano

1. Prepare sus ingredientes: lavar bien las acelgas, y seque.
2. Quite las hojas de acelga en el tallo y corte más o menos.
3. Reducir a la mitad la cebolla a través de la raíz, cáscara de cada mitad y cortar en rodajas finas.
4. Rallar el queso cheddar y queso parmesano (si no está ya rallado).
5. Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio y agregue el aceite de oliva.
6. Saltee la cebolla hasta que se ablande, y comiencen a dorarse, unos 5-8 minutos.
7. A continuación, añadir la acelga y saltee hasta que se ablanden.
8. Mientras tanto, bata los huevos en un tazón mediano, después añada la leche y la pimienta.
9. Agregue el queso cheddar rallado.
10. Extienda acelga y la mezcla de cebolla en el fondo de un molde 8x8.
11. Vierta la mezcla de huevo y espolvorear queso parmesano por encima.
12. Hornee a 350 durante 20-25 minutos hasta que la natilla se ha fijado y la parte superior se dore ligeramente.

Consejos Receta: Esta es una gran receta que se presta a un montón de sustituciones. Puede sustituir la acelgas con espinacas, col rizada, coles. También puede sustituir el queso cheddar con fontina y queso feta

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Hágalo como cena

● Añada el jamón picado o pavo a la frittata para una comida completa

## Compra de manera inteligente

● Acelga se ofrece durante todo el año, trate de comprar mientras que es en la temporada de junio a agosto para ahorrar dinero



A member of  
**FEEDING AMERICA**

together we can solve hunger