

# EGG AND BELL PEPPER SCRAMBLE



Servings

2 People



Cook time

10 Minutes



Calories

275 Calories

## INGREDIENTS:

- 2-3 large eggs
- 1 bell pepper
- ¼ onion
- 1 tbsp butter
- Salt and pepper

## STEPS FOR COOKING:

1 Dice the bell pepper and onion. Crack the eggs into a bowl and whisk them until well combined. Season with a pinch of salt and pepper.

2 In a non-stick skillet, heat the olive oil or butter over medium heat. Add the diced onion and bell pepper. Sauté for about 3-5 minutes, or until the vegetables are softened.

3 Pour the whisked eggs over the sautéed vegetables in the skillet. Let it sit for a few moments to start setting, then gently stir with a spatula.

4 Continue to cook, stirring occasionally, until the eggs are fully cooked but still moist (about 2-3 minutes). If desired, add cheese during the last minute of cooking to melt.

5 Remove from heat and garnish with fresh herbs if desired. Serve immediately on its own or with toast.

MORE RECIPES AT [WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES](http://WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES)

# REVUELTO DE HUEVOS Y PIMIENTOS



Porciones

2 Personas



Hora de cocinar

10 Minutos



Calorías

275 Calorías

## INGREDIENTES:

- 2-3 Huevos grandes
- 1 Pimiento
- ¼ de cebolla
- 1 Cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

1 Picar el pimiento morrón y la cebolla. Rompe los huevos en un bol y bátelos hasta que estén bien combinados. Sazone con una pizca de sal y pimienta.

2 En una sartén antiadherente, calienta el aceite de oliva o la mantequilla a fuego medio. Agrega la cebolla picada y el pimiento morrón. Saltee durante unos 3-5 minutos o hasta que las verduras estén blandas.

3 Vierta los huevos batidos sobre las verduras salteadas en la sartén. Déjelo reposar unos momentos para que comience a cuajar, luego revuelva suavemente con una espátula.

4 Continúe cocinando, revolviendo ocasionalmente, hasta que los huevos estén completamente cocidos, pero aún húmedos (aproximadamente 2-3 minutos). Si lo desea, agregue queso durante el último minuto de cocinar para que se derrita.

5 Retirar del fuego y decorar con hierbas frescas si lo desea. Servir inmediatamente solo o con tostadas.

MÁS RECETAS EN [WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES](http://WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES)