

Corn, Avocado, Onion Scramble

Ingredients:

- 1 small can corn (8 oz), drained
- 1/2 avocado, chopped
- 1/2 small onion, chopped
- Pinch of salt and pepper
- 4 eggs, lightly beaten
- 1 Tbsp oil



Directions:

Combine the corn, avocado, and onion in a small bowl. Beat the eggs in another bowl. Heat the oil in a skillet over medium heat. Cook while stirring slowly until the eggs start to thicken about 1-2 minutes. Add the avocado mixture. Continue stirring over medium heat until the eggs are firmly cooked.

Serves: 4, Serving Size: 138g

Calories: 193 Fat: 13.1g Sodium: 64mg Carbs: 14.3g Sugar: 2.6g Protein: 7.6g



Corn, Avocado, Onion Scramble

Ingredients:

- 1 small can corn (8 oz), drained
- 1/2 avocado, chopped
- 1/2 small onion, chopped
- Pinch of salt and pepper
- 4 eggs, lightly beaten
- 1 Tbsp oil



Directions:

Combine the corn, avocado, and onion in a small bowl. Beat the eggs in another bowl. Heat the oil in a skillet over medium heat. Cook while stirring slowly until the eggs start to thicken about 1-2 minutes. Add the avocado mixture. Continue stirring over medium heat until the eggs are firmly cooked.

Serves: 4, Serving Size: 138g

Calories: 193 Fat: 13.1g Sodium: 64mg Carbs: 14.3g Sugar: 2.6g Protein: 7.6g



Corn, Avocado, Onion Scramble

Ingredients:

- 1 small can corn (8 oz), drained
- 1/2 avocado, chopped
- 1/2 small onion, chopped
- Pinch of salt and pepper
- 4 eggs, lightly beaten
- 1 Tbsp oil



Directions:

Combine the corn, avocado, and onion in a small bowl. Beat the eggs in another bowl. Heat the oil in a skillet over medium heat. Cook while stirring slowly until the eggs start to thicken about 1-2 minutes. Add the avocado mixture. Continue stirring over medium heat until the eggs are firmly cooked.

Serves: 4, Serving Size: 138g

Calories: 193 Fat: 13.1g Sodium: 64mg Carbs: 14.3g Sugar: 2.6g Protein: 7.6g



Corn, Avocado, Onion Scramble

Ingredients:

- 1 small can corn (8 oz), drained
- 1/2 avocado, chopped
- 1/2 small onion, chopped
- Pinch of salt and pepper
- 4 eggs, lightly beaten
- 1 Tbsp oil



Directions:

Combine the corn, avocado, and onion in a small bowl. Beat the eggs in another bowl. Heat the oil in a skillet over medium heat. Cook while stirring slowly until the eggs start to thicken about 1-2 minutes. Add the avocado mixture. Continue stirring over medium heat until the eggs are firmly cooked.

Serves: 4, Serving Size: 138g

Calories: 193 Fat: 13.1g Sodium: 64mg Carbs: 14.3g Sugar: 2.6g Protein: 7.6g



Huevos con Aguacate Cebolla y Maíz

Ingredientes:

- 1 maíz enlatado, pequeño, drenado
- 1/2 aguacate, picado
- 1/2 cebolla pequeña, picada
- Sal y pimienta
- 4 huevos, ligeramente batidos
- 1 cucharada de aceite



Direcciones:

Combine el maíz, el aguacate y la cebolla en un tazón pequeño. Sazone con sal y pimienta. Bata los huevos en otro recipiente. Rocíe el sartén con aceite a fuego medio, a continuación, vierta la mezcla de huevo. Cocine, revolviendo lentamente hasta que los huevos se encuentran en su mayoría, alrededor de 1 a 2 minutos. Añada la mezcla de aguacate. Revuelva suavemente para mezclar y retirar la sartén del fuego.

Sirve: 4

Tamaño de la porción: 138g

Calorías: 193 Grasa: 13.1g Sodio: 64mg Carbohidratos: 14.3g Azúcar: 2.6g


**FEEDING
SAN DIEGO**

Huevos con Aguacate Cebolla y Maíz

Ingredientes:

- 1 maíz enlatado, pequeño, drenado
- 1/2 aguacate, picado
- 1/2 cebolla pequeña, picada
- Sal y pimienta
- 4 huevos, ligeramente batidos
- 1 cucharada de aceite



Direcciones:

Combine el maíz, el aguacate y la cebolla en un tazón pequeño. Sazone con sal y pimienta. Bata los huevos en otro recipiente. Rocíe el sartén con aceite a fuego medio, a continuación, vierta la mezcla de huevo. Cocine, revolviendo lentamente hasta que los huevos se encuentran en su mayoría, alrededor de 1 a 2 minutos. Añada la mezcla de aguacate. Revuelva suavemente para mezclar y retirar la sartén del fuego.

Sirve: 4

Tamaño de la porción: 138g

Calorías: 193 Grasa: 13.1g Sodio: 64mg Carbohidratos: 14.3g Azúcar: 2.6g


**FEEDING
SAN DIEGO**

Huevos con Aguacate Cebolla y Maíz

Ingredientes:

- 1 maíz enlatado, pequeño, drenado
- 1/2 aguacate, picado
- 1/2 cebolla pequeña, picada
- Sal y pimienta
- 4 huevos, ligeramente batidos
- 1 cucharada de aceite



Direcciones:

Combine el maíz, el aguacate y la cebolla en un tazón pequeño. Sazone con sal y pimienta. Bata los huevos en otro recipiente. Rocíe el sartén con aceite a fuego medio, a continuación, vierta la mezcla de huevo. Cocine, revolviendo lentamente hasta que los huevos se encuentran en su mayoría, alrededor de 1 a 2 minutos. Añada la mezcla de aguacate. Revuelva suavemente para mezclar y retirar la sartén del fuego.

Sirve: 4

Tamaño de la porción: 138g

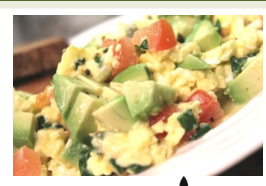
Calorías: 193 Grasa: 13.1g Sodio: 64mg Carbohidratos: 14.3g Azúcar: 2.6g


**FEEDING
SAN DIEGO**

Huevos con Aguacate Cebolla y Maíz

Ingredientes:

- 1 maíz enlatado, pequeño, drenado
- 1/2 aguacate, picado
- 1/2 cebolla pequeña, picada
- Sal y pimienta
- 4 huevos, ligeramente batidos
- 1 cucharada de aceite



Direcciones:

Combine el maíz, el aguacate y la cebolla en un tazón pequeño. Sazone con sal y pimienta. Bata los huevos en otro recipiente. Rocíe el sartén con aceite a fuego medio, a continuación, vierta la mezcla de huevo. Cocine, revolviendo lentamente hasta que los huevos se encuentran en su mayoría, alrededor de 1 a 2 minutos. Añada la mezcla de aguacate. Revuelva suavemente para mezclar y retirar la sartén del fuego.

Sirve: 4

Tamaño de la porción: 138g

Calorías: 193 Grasa: 13.1g Sodio: 64mg Carbohidratos: 14.3g Azúcar: 2.6g


**FEEDING
SAN DIEGO**