

## Breakfast Scramble [Makes 1 serving]

Discover a quick and easy way to make a healthy breakfast at home in the microwave.



### You'll Need:

#### Ingredients:

2 eggs  
1 bunch of Rapini- Kale flowers (from Oxbow)  
¼ Clove of garlic (grated)  
Cheese (Tillamook)

A pinch of Salt & Pepper from home (or to taste)  
Favorite sauce or topping you have at home (optional)  
Oil or butter (optional)

#### Tools:

- Grater
- Mug or a microwave safe small bowl
- Fork
- Cutting board or clean surface
- Hot pad or dry towel
- Microwave



### Let's get cooking!

#### Steps:

1. Wash your hands!
2. Wash your Kale Rapini
3. Coat the mug or microwave-safe dish in oil or butter (optional)
4. Leave a small amount of oil or butter in the bottom of the mug or bowl
5. Using a grater, grate about a ¼ of the garlic clove on a cutting board or clean surface.
6. Add the grated garlic to the mug or bowl
7. Put your mug or bowl, with the oil and garlic into the microwave, cook for 15 seconds. This will "sautee" the garlic before we add the other ingredients.
8. Remove your mug or bowl from the microwave using a hot pad or towel to hold it safely.
9. Tear apart the kale rapini with your hands, add to the mug or bowl.
10. Crack open two eggs into the mug or bowl with the garlic and kale rapini, scramble it all together with a fork.
11. Wash your hands again after cracking the eggs.
12. Add salt and pepper to mug or bowl to taste
13. Put your mug or bowl back into the microwave and cook for 30 seconds.
14. Remove your mug or bowl from the microwave using a hot pad or a dry towel to hold it

safely.

15. Tear apart your slice of cheese and add it to the mug or bowl.
16. Using a clean fork stir the cheese into the eggs
17. Put your mug or bowl back into the microwave and cook for 45 more seconds.
18. Remove your mug or bowl from the microwave using a hot pad or a dry towel to hold it safely.
19. Use your fork to test that the eggs are done. Stir it one more time to look at all sides of the scramble. It should be firm when you touch it with the fork, all the eggs should be solid and opaque (remember when you cracked it how you could see through the whites, that should be gone.)
20. If you notice any parts that still seem translucent or wet, put it back in the microwave and cook for another 20 seconds.
21. Let it cool for 1-3 minutes before you take a bite so you don't burn your mouth.
22. Add any sauces or toppings from home and enjoy!

## Revuelto de Desayuno [Hace una ración]

Descubre una forma rápida y sencilla de preparar un desayuno saludable en casa en el microondas.



### Necesitarás:

Ingredientes:

- 2 Huevos
- 1 un manojo de flores de col rizada (de Oxbow)
- ¼ Diente de ajo (rallado)
- 1 Rebanada de queso (Tillamook)

Un pizca de sal y pimienta de casa (o a gusto)  
Tu salsa o aderezo favorito que tiene en casa (opcional)  
aceite o mantequilla (opcional)

Herramientas:

- Rallador
- Taza o un tazón pequeño apto para microondas
- Tenedor
- Tabla de cortar o superficie limpia
- Almohadilla caliente o toalla seca
- Microondas



## ¡Vamos a cocinar!:

Pisas:

1. ¡Lávese las manos!
2. Lava tu Kale Rapini
3. Cubra la taza o tazón apto para microondas con aceite o mantequilla (opcional)
4. Deje una pequeña cantidad de aceite o mantequilla en el fondo de la taza o tazón.
5. Con un rallador, ralle aproximadamente  $\frac{1}{4}$  del diente de ajo en una tabla de cortar o en superficie limpia.
6. Agregue el ajo rallado a la taza o tazón.
7. Pon tu taza o tazón, con el aceite y el ajo en el microondas, cocina por 15 segundos. Esto "saltará" el ajo antes de agregar los otros ingredientes.
8. Retire su taza o tazón del microondas con una almohadilla caliente o una toalla para sostenerlo de manera segura.
9. Rompa el rapini de col rizada con las manos y agréguelo a la taza o tazón.
10. Rompe dos huevos en la taza o tazón con el ajo y la col rizada, revuélvelos todos con un tenedor.
11. Lávese las manos nuevamente después de romper los huevos.
12. Vuelva a colocar la taza o tazón en el microondas y cocine durante 30 segundos.
13. Retire su taza o tazón del microondas con una almohadilla caliente o una toalla para sostenerlo de manera segura.
14. Corta la rebanada de queso y agrégala a la taza o tazón.
15. Con un tenedor limpio, revuelva el queso con los huevos.
16. Vuelva a colocar la taza o tazón en el microondas y cocine durante 45 segundos más.
17. Retire su taza o tazón del microondas con una almohadilla caliente o una toalla para sostenerlo de manera segura.
18. Use su tenedor para probar que los huevos estén listos. Revuélvelo una vez más para ver todos los lados de la mezcla. Debe estar firme cuando lo toques con el tenedor, todos los huevos deben ser sólidos y opacos (recuerda que cuando lo rompiste cómo podías ver a través de las claras, eso debería desaparecer)
19. Si nota alguna parte que todavía parece translúcida o húmeda, vuelva a colocarla en el microondas y cocine por otros 20 segundos.
20. Déjelo enfriar de 1 a 3 minutos antes de darle un mordisco para que no se queme la boca.
21. ¡Agregue las salsas o aderezos de su casa y disfrute!