



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Comforting Tomato Egg Stir Fry

Ingredients

3 eggs
1/2 tsp salt or soy sauce
1/2 tsp ground pepper
2 Tbsp cooking oil
4 medium tomatoes, cut into wedges
1/4 cup water
1 tsp sugar

Garnishes

Chopped green onions
Fried chili oil sauce

Servings: 2

Prep time: 5 minutes

Cook time: 5 minutes

Total time: 10 minutes

Directions

1. In a bowl, whisk together eggs, salt or soy sauce and pepper.
2. Heat oil in a saucepan over medium-high heat, add the egg and cook, stirring lightly until they set and are slightly runny. Pour eggs back into the bowl and set aside.
3. Reoil the pan, then add tomatoes, water and sugar, and cook until tomatoes soften, about 1-2 minutes.
4. Pour eggs back to the pan and stir to combine with the tomatoes. Garnish with green onions and enjoy over a bowl of rice!



Scan code for
more recipes

Author: Bonnie C., Nutrition Volunteer



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Salteado de Huevo y Tomate

Ingredientes

3 huevos
1/2 cdta de sal o salsa de soya
1/2 cdta de pimienta molida
2 Cdas de aceite de cocina
4 tomates medianos y cortados en gajos
1/4 de taza de agua
1 cdta de azúcar

Guarniciones

Cebollines picados
Salsa de aceite de chile frito

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Tiempo Total: 10 minutos

Preparación

1. Bata los huevos en un tazón, junto con la sal o salsa de soya y la pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto, añade los huevos y fríalos, removiéndolos ligeramente hasta que cuajen y estén ligeramente líquidos. Viértalos de nuevo al tazón y déjelos a un lado.
3. Vuelva a añadir aceite en el sartén y agregue los tomates, el agua y el azúcar. Cocine hasta que los tomates se ablanden, de 1 a 2 minutos.
4. Vuelva a poner los huevos en el sartén y remuévalos para mezclarlos con los tomates. Aderece el plato con cebollines y disfrútelo sobre arroz.



Escanee
el código para
más recetas

Autor: Bonnie C., Voluntario de nutrición



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Trứng Xào Cà Chua

Nguyên liệu

- 3 quả trứng
- 1/2 muỗng cà phê muối hoặc nước tương
- 1/2 muỗng cà phê tiêu xay
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 4 quả cà chua cỡ vừa, cắt thành miếng
- 1/4 chén nước
- 1 muỗng cà phê đường

Trang trí

- Hành lá cắt nhỏ
- Sa tế

Phần ăn: 2

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 5 phút

Tổng thời gian: 10 phút

Hướng dẫn

1. Đánh trứng với muối hoặc nước tương và tiêu trong chén.
2. Đun nóng dầu trong chảo với lửa hơi lớn, cho trứng vào, khuấy nhẹ cho đến khi trứng đặc lại và hơi sệt. Đổ trứng ra chén rồi để sang một bên.
3. Lại cho dầu vào chảo và đun nóng, rồi cho cà chua, nước và đường vào xào cho đến khi cà chua mềm, khoảng 1 - 2 phút.
4. Đổ trứng vào chảo trở lại rồi khuấy để trộn đều với cà chua. Trang trí với hành lá và thưởng thức cùng với cơm!



Quét mã để
biết thêm công
thức nấu ăn

Tác giả: Bonnie C., Tình nguyện viên dinh dưỡng



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

舒心番茄炒蛋

食材

- 3 顆蛋
- 1/2 茶匙鹽或醬油
- 1/2 茶匙胡椒粉
- 2 湯匙食用油
- 4 顆中型番茄，切成三角形
- 1/4 杯水
- 1 茶匙糖

點綴

蔥花

炸辣椒油醬

份量：2

準備時間：5 分鐘

烹調時間：5 分鐘

總時間：10 分鐘

步驟

1. 將蛋、鹽（或醬油）及胡椒粉放入碗中攪拌均勻。
2. 將油倒入平底鍋用中強火加熱，再加入蛋輕輕攪拌至半熟狀態，接著將蛋倒回碗中備用。
3. 於鍋中重新放油，接著加入番茄、水與糖，煮至番茄變軟，約需 1-2 分鐘。
4. 將蛋倒回鍋中與番茄一起拌炒均勻，再撒上蔥花點綴，接著就能搭配白飯享用囉！



掃描代碼可獲得更多的食譜

作者：Bonnie C., 營養志工