



save money with eggs



Eggs make low cost meals - **an egg costs only 8¢ to 10¢.**

Use eggs instead of meat for meals. Eggs are a great source of protein.

Use eggs to make breakfast, lunch or dinner fast and easy for your family!

Serve eggs!

- **Scrambled Eggs** - Serve plain scrambled eggs with whole wheat toast. Try scrambled eggs with chopped onions, mushrooms, peppers or tomatoes.
- **Hard Cooked Eggs** - Peel shells off hard cooked eggs. Serve with toast and juice! Add chopped eggs to potato salad or tuna salad. Peel and eat an egg for a snack!
- **Egg Tortilla** - Roll scrambled eggs into a tortilla shell, top with shredded cheddar cheese and salsa.
- **Egg Sandwich** - Top a fried egg with a slice of ham on an English muffin.



Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



ahorre dinero con huevos



Los huevos sirven para comidas baratas - **un huevo sólo cuesta de 8 a 10 centavos.**

Use huevos en vez de carne en las comidas. Los huevos son una gran fuente de proteína.

¡Use huevos para hacer un desayuno, almuerzo o cena rápidos y fáciles para su familia!

¡Sirva huevos!

- **Huevos Revueltos** - Sirva huevos revueltos con pan integral tostado. Pruébelos con cebolla, champiñones, chiles o tomates picados.
- **Huevos Duros** - Quítele la cáscara a los huevos duros. ¡Sirvalos con pan tostado y jugo. Agregue huevo picado a una ensalada de papas o de atún. ¡Quítele la cascara a un huevo y meriéndelo!
- **Huevos con Tortilla** - Enrolle huevos revueltos en una tortilla y póngale queso cheddar rallado y salsa encima.
- **Sándwich de Huevo** - Ponga un huevo frito sobre un pan inglés con una lonja de jamón encima.



Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.