

# Avocado Egg Salad

1. Wash hands and surfaces. Rinse fresh herbs (chives).
2. Put the eggs in a medium sauce pot and fill with water until the eggs are just covered.
3. Put on stove over high heat. Once boiling, set a timer for 5 minutes.
4. Remove from heat and transfer eggs to an ice bath (bowl of water with ice) to cool.
5. While cooling, roughly chop red onion and chives into small pieces. Cut avocado in half and remove pit.
6. Add these all to a medium bowl with the mustard, salt, pepper, lemon juice, and yogurt. Mash very well with a fork.
7. Remove eggs from ice bath and peel off shell. Roughly chop eggs and add to above mixture. Mix well.
8. Top with chives. Enjoy!

# Ensalada de Huevo y Aguacate

1. Lavarse las manos y las superficies. Enjuague las hierbas frescas (cebollino).
2. Ponga los huevos en una olla mediana y llénela con agua hasta que los huevos estén cubiertos.
3. Ponga la estufa a fuego alto. Una vez que hierva, configure un temporizador durante 5 minutos.
4. Retire del fuego y transfiera los huevos a un baño de hielo (recipiente de agua con hielo) para que se enfríen.
5. Mientras se enfría, pique la cebolla roja y el cebollino en trozos pequeños. Cortar el aguacate por la mitad y quitar el hueso.
6. Agregue todo esto a un tazón mediano con la mostaza, la sal, la pimienta, el jugo de limón y el yogur. Triture muy bien con un tenedor.
7. Retire los huevos del baño de hielo y retire la cáscara. Pique los huevos en trozos grandes y agréguelos a la mezcla anterior. Mezclar bien.
8. Cubra con cebollino. ¡Disfrutar!



## FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rfoodbank.org



# Avocado Egg Salad



*A twist on a classic, delicious dish!*

*¡Una variación de un plato clásico y delicioso!*

|                                                  |                   |
|--------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Servings/ Porciones</b> .....                 | <b>6 Portions</b> |
| <b>Cost of Recipe/ Costo de Receta</b> .....     | <b>\$6.48</b>     |
| <b>Cost per Serving/ Costo por Porción</b> ..... | <b>\$1.08</b>     |

healthy recipes



## LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!  
 ¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!





# Ingredients / Ingredientes:

# Directions / Direcciones:



# Tools Needed / Instrumentos:



TSP = teaspoon  
TBSP = tablespoon

CDITA = cucharadita  
CDA = cucharada

