

# Błyskawiczna frittata

Frittata to doskonała potrawa śniadaniowa. Można ją również podać na lunch lub kolację albo potraktować jako dodatek do sandwicza.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

200 g szynki, pokrojonej w kostkę  
1 cebula, posiekana  
4 jajka, roztrzepane  
sól i pieprz

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wlać masło do szklanego naczynia. Dodać szynkę i cebulę. Wymieszać i przelać do foremki na muffinki. Wstawić na 1 minutę do kuchenki mikrofalowej. Dodać jajka, sól i pieprz.
- 2) Przykryć i wstawić do kuchenki na kolejną minutę. Odstawić na 3 minuty.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 163 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 238 mg cholesterolu, 539 mg sodu, 3 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 13 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*