

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