

Frittata z białek

Czerwona i zielona papryka, cebula i pieczarki dodają smaku frittacie z białek. Nie zawiera ona żółtek, więc jest lżejsza niż inne potrawy tego typu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

100 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
2 cebule, pokrojone w kostkę
1/2 czerwonej papryki, pokrojonej w paski
1/2 zielonej papryki, pokrojonej w kostkę
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki suszonego oregano
szczypta pieprzu
1 łyżka oliwy z oliwek
8 białek
1 łyżka parmezanu, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na patelni z metalową rączką. Usmażyć pieczarki, cebulę, paprykę, sól, oregano i pieprz. Ubić lekko białka. Wlać na patelnię. Smażyć 3 minuty, aż spód frittaty się przyrumieni. Posypać serem.

2) Wstawić patelnię do piekarnika. Piec 8–10 minut w temperaturze 190°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 184 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 2 mg cholesterolu, 565 mg sodu, 12 g węglowodanów, 2 g błonnika, 17 g białka