Frittata z cukinią

Jajka, doskonałe źródło białka, idealnie nadają się na pierwszy posiłek. Do tej frittaty używa się jedynie połowy żółtek, by zmniejszyć zawartość cholesterolu i tłuszczu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

4 jajka
4 białka
1/4 szklanki parmezanu
1/4 łyżeczki soli
2 łyżki oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
2 małe cukinie, utarte

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 210°C. W średniej misce utrzeć jajka z białkami, parmezanem i solą.

2) Na dużej patelni rozgrzać na średnim ogniu oliwę. Wrzucić czosnek i podsmażać przez minutę. Dodać cukinię. Smażyć minutę. Wlać jajka i smażyć przez ok. 3 minuty, aż frittata zetnie się od spodu. Wstawić do piekarnika i piec 10 minut, aż zetnie się całkowicie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 138 kcal, 9 g białka, 5 g węglowodanów, 1 g błonnika, 9 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 144 mg cholesterolu, 331 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock