

Frittata z pieczarkami i szpinakiem

Frittatę z pieczarkami i szpinakiem przygotowuje się z odtłuszczonego sera ricotta, dzięki czemu jest chuda i nisko kaloryczna. Pieczarki zastępują tu szynkę dodawaną do klasycznej frittaty, dzięki czemu potrawa jest zdrowsza i zawiera mniej sodu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

4 jajka

50 g odtłuszczonego sera ricotta

90 g parmezanu, tartego

300 g mrożonego szpinaku, rozmrożonego i odciśniętego

1/2 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki pieprzu

60 g pieczarek, pokrojonych w plasterki

4 cebule dymki, posiekane

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Połączyć jajka z serem ricotta, parmezanem, szpinakiem, pieczarkami, cebulą, solą i pieprzem.
- 2) Nałożyć do okrągłej formy o średnicy 23 cm spryskanej olejem w aerozolu. Piec 30–35 minut w temperaturze 180°C, aż nóż wbity w środek frittaty będzie po wyjęciu suchy. Odstawić na kilka minut przed pokrojeniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 130 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 85 mg cholesterolu, 526 mg sodu, 7 g węglowodanów, 2 g błonnika, 13 g białka