Jajecznica z warzywami

Ta wersja śniadaniowego dania dostarczy energii i witamin, a jest też zdrowszą odmianą klasycznej jajecznicy z kiełbasą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

3

SKŁADNIKI:

6 białek
2 całe jajka
1/4 szklanki białego wina
1/4 łyżeczki soli
szczypta pieprzu
1/8 łyżeczki suszonego czosnku
1/2 papryki, posiekanej
1 cebula, posiekana
40 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
1 łyżeczka masła
1 łyżeczka oliwy z oliwek
50 g chudego sera cheddar, tartego
2 łyżeczki świeżej bazylii, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztrzepać w misce białka z całymi jajkami, winem, solą, pieprzem i suszonym czosnkiem. Odstawić. Rozgrzać oliwę z masłem na patelni. Wrzucić paprykę, cebulę i pieczarki. Smażyć, aż nieco zmiękną.

2) Zmniejszyć ogień. Dodać jajka. Smażyć, mieszając, aż jajka się zetną. Posypać serem i bazylią. Przykryć i zdjąć z ognia. Odstawić na 5 minut, aż ser się roztopi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 201 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 158 mg cholesterolu, 365 mg sodu, 8 g węglowodanów, 1 g błonnika, 18 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock