Jajecznica ze szpinakiem

Zielone warzywa liściaste, takie jak jarmuż i szpinak, zawierają wapń, kwas foliowy i błonnik. Te substancje odżywcze mają korzystny wpływ na serce.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

275 g świeżego szpinaku lub jarmużu, bez łodyg, porwanego
5 dużych jajek
5 białek z dużych jajek
1/4 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/4 łyżeczki soli
tłuszcz w spreju, do smażenia
35 g chudej szynki
2 cebule dymki, cienko pokrojone

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić szpinak lub jarmuż do dużego garnka z wrzątkiem i gotować 3–5 minut, by zwiotczał. Odcedzić, szybko przepłukać

pod zimną wodą i osączyć.

2) Lekko ubić w dużej misce jajka i białka z kminem rzymskim i solą.

3) Spryskać tłuszczem dużą patelnię o nieprzywierającym dnie, rozgrzać. Wlać roztrzepane jajka i mieszać 2–3 minuty, aż zaczną się lekko ścinać. Dodać szpinak, szynkę i dymkę. Smażyć jeszcze 2–3 minuty, od czasu do czasu mieszając.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 167 kcal, 18 g białka, 10 g tłuszczów, 3 g tłuszczów nasyconych, 2 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 1,2 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock