

Lekko ścięta jajecznicą

Klasyczne, pyszne śniadanie urozmaicone serem i cebulką pozwoli dobrze zacząć każdy dzień.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

9 białek

3 jajka

120 ml chudej kwaśnej śmietany

1/4 szklanki odtłuszczonego mleka

2 cebule dymki, pokrojone w cienkie plasterki

1/4 łyżeczki soli

szczypta pieprzu

90 g chudego sera cheddar, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztrzepać białka z jajkami w dużej misce. Dodać śmietanę, mleko, cebulę dymkę, sól, pieprz. Włać na dużą patelnię teflonową spryskaną olejem w aerozolu.

2) Smażyć, mieszając, aż jajka się zetną. Zdjąć z ognia i posypać serem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 135 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 122 mg cholesterolu, 331 mg sodu, 4 g węglowodanów, 1 g błonnika, 15 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock