Lekko ścięta jajecznica

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. Wlać 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