Omlet z białek ze szpinakiem, pomidorami i serem cheddar

Doskonały prosty omlet bez tłuszczu i cholesterolu – taki przepis doceni każdy, kto dba o zdrowie. Aby omlet był jeszcze smaczniejszy można go wzbogacić o pomysłowe aromatyczne nadzienia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

1

SKŁADNIKI:

3 białka
2 łyżeczki koperku, posiekanego
pieprz
30 g świeżego szpinaku, drobno poszatkowanego
1 duży pomidor śliwkowy, posiekany
2 łyżki sera cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztrzepać w misce białka z 1 łyżeczką wody, koperkiem i

pieprzem, tak żeby powstała bardzo rzadka piana.

2) Wymieszać w małej misce szpinak z pomidorem i serem.

3) Spryskać tłuszczem w aerozolu małą patelnię teflonową i postawić na średnim ogniu. Gdy patelnia będzie gorąca, wlać pianę i smażyć, dopóki spód nie zacznie się ścinać. Podważyć brzegi omletu łopatką i przechylić, żeby jajko, które jeszcze się nie ścięło mogło spłynąć pod spód. Smażyć, aż omlet prawie całkowicie się zetnie, a spód będzie lekko przyrumieniony.

4) Odłożyć 1 łyżkę mieszanki szpinakowej do przybrania, a resztę nałożyć na połowę omletu, pozostawiając margines 1 cm od brzegu. Podważyć brzeg omletu od strony rączki patelni i złożyć go na pół (nadzienie nie powinno być przykryte całkowicie – trochę powinno wystawać). Smażyć jeszcze 2 minuty, po czym zsunąć z patelni na talerz. Udekorować mieszanką szpinakową i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 141 kcal, 20 g białka, 5 g tłuszczów w tym 3 g NKT, 13 mg cholesterolu, 4 g węglowodanów w tym 3,5 g cukrów, 1,5 g błonnika, 434 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock