Omlet z brokułami, pomidorami i ementalerem

Ten omlet z dwoma wspaniałymi warzywami ma korzystny wpływ na serce i ogromne wartości odżywcze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

18 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

3 duże jajka
1 białko z dużego jajka
1 łyżka mleka
szczypta soli
1/2 małego ugotowanego brokuła, posiekanego
1 duży podłużny pomidor pokrojony w plasterki
50 g tartego ementalera

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokryć duży rondel lub głęboką patelnię olejem w sprayu. Rozgrzać na średnim ogniu. Do niewielkiego naczynia wbić całe

jajka, białko, mleko i sól, ubić na pianę. Dodać brokuły i zamieszać. Wrzucić masę na patelnię, żeby równomiernie pokryła całą powierzchnię. Smażyć około minuty, nie mieszając, aż masa zacznie ścinać się przy brzegach. Kilkakrotnie podważyć całość dookoła drewnianą szpatułką tak, żeby płynna część masy spłynęła na dno. Smażyć do chwili, kiedy środek omletu będzie ścięty, ale ciągle wilgotny – około 3 minut.

2) Na połowie omletu rozłożyć plastry pomidora. Posypać serem. Złożyć omlet na pół, przykrywając nadzienie. Zmniejszyć ogień, przykryć i smażyć 3–4 minuty. Cała masa jajeczna powinna się ściąć, ale wciąż pozostać miękka. Wyłożyć omlet na półmisek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 225 kcal, 22 g białka, 8 g węglowodanów, 11 g tłuszczów, 4 g NNKT, 329 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 365 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock