Omlet z brokułami, pomidorami i serem

Kilka różyczek brokułów w tym omlecie zawiera więcej witaminy C niż pomarańcza.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

tłuszcz w spreju, do smażenia
3 duże jajka
1 białko z dużego jajka
1 łyżka mleka
szczypta soli
165 g różyczek brokułów, ugotowanych
1 duży pomidor śliwkowy lub inny, pokrojony w plasterki
55 g sera ementaler, grubo startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Spryskać tłuszczem patelnię o średnicy 26 cm, rozgrzać.

Ubić w misce jajka i białko z mlekiem i solą, następnie wrzucić brokuły. Wlać masę jajeczną na patelnię i równomiernie rozprowadzić. Smażyć około minuty, nie mieszając, aż brzegi omletu zaczną się lekko ścinać. Unieść je łopatką, by surowa masa spłynęła na dno. Smażyć omlet jeszcze około 3 minut.

2) Na połowie położyć plasterki pomidora, posypać serem. Złożyć omlet na pół, przykryć i smażyć na małym ogniu 3–4 minuty. Zsunąć na talerz.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 294 kcal, 26 g białka, 20 g tłuszczów, 8 g tłuszczów nasyconych, 3 g węglowodanów, 2,5 g błonnika, 0,8 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock