Omlet z papryką i serem

Omlet z papryką i serem przyrządza się tylko z dwóch jajek i aż czterech białek oraz z chudego sera mozzarella i mleka 0%, dzięki czemu ma on stosunkowo mało kalorii i tłuszczu, ale jest bardzo sycący.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 jajka
4 białka
2 łyżeczki mleka 0%
1 łyżeczka papryki
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
2 łyżki cebuli, drobno pokrojonej
2 łyżki czerwonej papryki, drobno posiekanej
30 g chudego sera mozzarella, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Ubić w misce jajka z białkami, mlekiem, papryką, solą i pieprzem. Spryskać patelnię olejem w aerozolu. Wlać połowę masy jajecznej. Kiedy zetnie się od spodu, podważyć krawędzie omletu, tak aby surowa masa spłynęła na dół.

2) Kiedy omlet całkiem się zetnie, posypać go połową cebuli, czerwonej papryki i sera. Złożyć na pół. Tak samo przygotować drugą porcję.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 156 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 221 mg cholesterolu, 537 mg sodu, 4 g węglowodanów, 1 g błonnika, 17 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock