

# Omlet z warzywami

Omlet z warzywami to wspaniałe śniadanie dla dwojga. Po usmażeniu omletu nakłada się na niego ser i warzywa, a następnie składa się go na pół i dzieli na porcje.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

4 białka  
1/4 szklanki wody  
1/4 łyżeczki kamienia winnego  
2 jajka  
1/4 łyżeczki soli  
1 łyżeczka masła  
1 pomidor, bez nasion i skórki, pokrojony w kostkę  
1 mała cukinia, drobno pokrojona  
1 mała cebula, drobno pokrojona  
1/2 łyżeczki włoskiej mieszanki ziół  
1/2 zielonej papryki, pokrojonej w drobną kostkę  
40 g szynki, pokrojonej w drobną kostkę  
40 g chudego sera cheddar, tartego

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Ubić białka z wodą i kamieniem winnym na niezbyt sztywną pianę. Ubić całe jajka z solą w innej misce. Połączyć je z pianą.

2) Roztopić masło na patelni z metalową rączką. Wlać jajka, smażyć, aż spód omletu się przyrumieni. Wstawić patelnię do piekarnika. Piec około 10 minut w temperaturze 180°C.

3) Usmażyć warzywa i zioła na innej patelni. Ułożyć je na omlecie, posypać serem. Złożyć omlet.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1/2 omletu zawiera: 222 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 231 mg cholesterolu, 617 mg sodu, 12 g węglowodanów, 3 g błonnika, 20 g białka