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

Źródło zdjęcia: Shutterstock