Omlet na tortilli. Szybkie śniadanie pełne białka i witamin

Szukasz pomysłu na szybkie, a jednocześnie pełnowartościowe śniadanie? Omlet na tortilli to strzał w dziesiątkę! Ten prosty przepis pozwoli Ci przygotować posiłek bogaty w białko, witaminy i składniki mineralne w zaledwie 10 minut. Idealne rozwiązanie dla zabieganych lub osób dbających o zbilansowaną dietę.

DLACZEGO WARTO JEŚĆ OMLETY NA TORTILLI?

Połączenie jajek z tortillą pełnoziarnistą to doskonały sposób na dostarczenie organizmowi kompleksowych składników odżywczych. **Jajka zapewniają pełnowartościowe białko** niezbędne do budowy mięśni, a pełnoziarnista tortilla dostarcza błonnika i węglowodanów złożonych, które dają długotrwałe uczucie sytości. Dodatek warzyw i chudej wędliny sprawia, że posiłek jest kompletny pod względem odżywczym.

OMLET NA TORTILLI – SKŁADNIKI

- 2 jajka kurze
- 1 tortilla pełnoziarnista
- 1/2 pomidora
- 1/2 opakowania mozzarelli light
- 3 plastry szynki z kurczaka
- 25 g rukoli
- sól
- pieprz czarny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

JAK PRZYGOTOWAĆ?

1. **Rozbijamy jajka** widelcem w miseczce, aż masa będzie jednolita. Doprawiamy szczyptą soli i pieprzu.
2. **Rozgrzewamy patelnię** z łyżeczką oliwy na średnim ogniu i wylewamy roztrzepane jajka.
3. **Przygotowujemy dodatki**: mozzarellę kroimy w plastry lub ścieramy na tarce o grubych oczkach, pomidora kroimy na mniejsze kawałki.
4. Gdy jajka zaczną się ścinać, **zmniejszamy moc palnika** i kładziemy tortillę bezpośrednio na masę jajeczną. Delikatnie dociskamy, aby tortilla przykleiła się do omleta. Przykrywamy patelnię pokrywką, aby jajka szybciej się ścięły.
5. Kiedy spód się zetnie i lekko zarumieni, **zdejmujemy patelnię z ognia** i przekładamy całość na deskę. Odwracamy tortille i przekładamy znów na patelnię.
6. **Układamy kolejno**: mozzarellę, pomidora, rukolę i wędlinę drobiową.
7. **Składamy tortillę** na pół.
8. P**odsmażamy tortillę** z obu stron, aż ser się rozpuści, a tortilla będzie chrupiąca i zrumieniona.

WARTOŚCI ODŻYWCZE OMLETU NA TORTILLI

Omlet na tortilli to nie tylko pyszne, ale także zdrowe śniadanie. W jednej porcji znajdziesz:

- **Białko**: około 25 g – wspiera budowę i regenerację mięśni
- **Błonnik**: 5 g – poprawia pracę układu trawiennego
- **Zdrowe tłuszcze**: dzięki oliwie z oliwek i mozzarelli
- **Witaminy**: A, D, E, K oraz witaminy z grupy B
- **Składniki mineralne**: wapń, żelazo, magnez, potas

JAKIE DODATKI?

- Możesz dodać ulubione zioła do jajek, np. bazylię, oregano lub szczypiorek.
- Jeśli lubisz pikantne smaki, dodaj szczyptę papryki chili lub kilka kropel sosu Tabasco.
- Zamiast szynki z kurczaka możesz użyć indyka, łososia wędzonego lub awokado dla wersji wegetariańskiej.
- Rukolę można zastąpić szpinakiem lub mieszanką sałat.
- Tortillę pełnoziarnistą można wymienić na kukurydzianą dla osób na diecie bezglutenowej.

Ten prosty przepis pozwoli Ci przygotować pełnowartościowe śniadanie, które nie tylko dostarczy energii na cały poranek, ale także zadowoli Twoje podniebienie. Zachęcam do eksperymentowania z dodatkami i dzielenia się swoimi wariantami tego szybkiego i smacznego dania!