

Omlet Frittata di ricotta (4 porcje)- danie białkowe

4 białka (1- 35g)

2 jajka (1-50g)

300g twarogu 0% tłuszczu (w wersji oryginalnej twarożek Ricotta)

1 łyżka posiekanych liści bazylii

Sól niskosodowa

Pieprz

Oliwa z oliwek

Twarożek ucieramy, dodając jajka i białka, mieszamy z bazylią i doprawiamy masę solą i pieprzem. Można również całość zmiksować w mikserze. Patelnię smarujemy ręcznikiem papierowym nasączonym oliwą z oliwek, wlewamy masę jajeczno-serową i smażymy na małym ogniu pod przykryciem, aż spód omletu się zrumieni, a wierzch zetnie. Usmażony z jednej strony omlet zsuwamy na talerz. Na patelnię ponownie wkładamy omlet, tym razem zrumienioną stroną do góry. Zwiększamy ogień i rumienimy drugą stronę omletu.

Podajemy z pokrojonymi warzywami- pomidorem, papryką ogórkiem itp. Omlet można również przygotować na słodko. Wówczas nie dodajemy soli, pieprzu i bazylii. Można natomiast dodać garść rodzynek a omlet podać ze świeżymi owocami.

Wartość energetyczna 1 porcji – 170 kcal

Węglowodany – 3,01

Białko – 21,4

Tłuszcz -3,23