ΧΟΡΤΑΣΤΙΚΗ ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΑΣΠΡΑΔΙΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ COTTAGE

Μερίδες: 1

ΥΛΙΚΑ

- 2 ολόκληρα αυγά & 3 ασπράδια*
- 2 γεμάτες κ.σ. τυρί cottage χαμηλών λιπαρών
- 1 χούφτα φρέσκο σπανάκι ή μανιτάρια ή ντοματίνια
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Χτυπάτε τα αυγά και τα ασπράδια σε ένα μπολ.
2. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και μαραίνετε ελαφρώς το σπανάκι ή τα μανιτάρια.
3. Ρίχνετε τα αυγά και, μόλις η ομελέτα είναι σχεδόν έτοιμη, προσθέτετε το τυρί cottage στο κέντρο.
4. Διπλώνετε την ομελέτα και σερβίρετε με μια φέτα ψωμί ολικής αλέσεως.

- *Χωρίζετε με προσοχή τα ασπράδια* από τους κρόκους, τους οποίους φυλάμε για την επόμενή μας ομελέτα /αβγά σκράμπλ ή ένα κέικ, ή μάφιν.*
- *Αν θέλετε προσθέτετε 2 κουταλιές βρώμης στο μίγμα των αβγών αντί να φάτε την ομελέτα σας με ψωμί. Η βρώμη είναι ένα από τα πιο θρεπτικά και οικονομικά δημητριακά που μπορείτε να βάλετε στο πρωινό σας. Αποτελεί την ιδανική βάση για ένα ισορροπημένο πρόγευμα, καθώς προσφέρει μοναδικά οφέλη για την υγεία. Είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, οι οποίοι απορροφώνται αργά από τον οργανισμό. Έτσι, παρέχει σταθερή ενέργεια για ώρες και προλαμβάνει τις απότομες αυξήσεις στο ζάχαρο.*

© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
https://cookingupconnections.ac.cy/