Omlet z białek ze szpinakiem

Wszyscy wiemy, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia.
Jednak bardzo często o tym zapominamy i wybiegamy z domu w pospiechu bez dawki energii, która jest dla nas niezbędna na dobry początek dnia.
Może palca nie dałabym sobie uciąć, ale wydaje mi się, że każdy lubi jajka, oczywiście w swojej ulubionej postaci.
Może to być jajecznica, jajka w koszulkach,
na twardo czy
jak w moim ulubionym wydaniu omlet.

Jajka przede wszystkim dostarczają nam pełnowartościowe białko,które nasz organizm bez problemów przyswoi. Najwięcej tego dobrego białka zawiera żółtko jednak zawiera ono też cholesterol, którego nasze żyły wręcz niecierpią ! Dlatego nie można przesadzać z ilością jajek jedzonych w tygodniu *(3 lub 4 jajka maks)* JEŚLI jemy je w całości,
ponieważ białko jajka możemy jeść do woli.
Dlatego też dzisiaj proponuje Wam pyszne i wartościowe śniadanie,
którego kaloryczność to około 190/200 kalorii.
Taki omlet to również dobry posiłek po treningu na kolacje, jeśli trenujemy wieczorami.

OMLET ZE SZPINAKIEM z białek

Składniki:

1/2 pomidora pokrojona drobną kosteczkę
1/2 cebuli pokrojonej w kosteczkę
1/2 szklanka szpinaku drobno pokrojonego
1/4 szklanki tartego sera żółtego

2 białka

Zaczynamy:

Na rozgrzaną patelnie wlewamy kilka/kilkanaście kropli oliwy z oliwek.
Następnie wrzucamy pomidorki, cebulkę i szpinak i podsmażamy aż cebulka się zeszkli,
a szpinak zmięknie. Całą mieszankę staramy się ułożyć płasko w centrum patelni i wlewamy białka jajek,
lekko ubite z dodatkiem soli i pieprzu.
Tak smażymy około 3 minuty na małym ogniu.
Następnie na połowę omleta wrzucamy ser
i przykrywamy drugą
częścią aby powstał półokrąg.
Tak podsmażamy jeszcze minutkę i omlet jest gotowy do podania.

SMACZNEGO !!!