Фриттата с брокколи

На 100 грамм:
Калорийность: **120 ккал.**
Белки: **5,93 г.**
Жиры: **8,89 г.**
Углеводы: **4,41 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/frittata-s-brokkoli/

Ингредиенты:
- 100 г брокколи
- 1 сладкий перец
- 1 сладкая луковица
- 3 яйца
- паприка
- свежемолотый черный перец и морская соль
- сливочное масло
- оливковое масло

Приготовление:
Брокколи нарезать небольшими кусочками, перец соломкой, лук полукольцами. В сковороде растопить сливочное в оливковом масле. Добавить овощи и обжарить на среднем огне 3-4 минуты. В небольшой миске взбить яйца с щепоткой паприки, приправить солью и перцем. Залить овощи яйцами и готовить 4-5 минут, накрыв крышкой, пока яйца не начнут застывать. По желанию приправить порубленной зеленью укропа или кинзы.