Фриттата с курицей, грибами и помидорами

На 100 грамм:
Калорийность: **72,79 ккал.**
Белки: **9,29 г.**
Жиры: **3,16 г.**
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/frittata-s-kuricej-gribami-i-pomidorami/

Ингредиенты:
- яйца 4 шт
- шампиньоны 6 шт
- маленькая луковица 1 шт
- куриная грудка 200 г
- помидор 1 шт
- зеленый лук

Приготовление:
Шампиньоны, лук, курицу и помидор мелко режем. Сначала обжариваем на антипригарной сковороде грибы и лук, потом добавляем помидор и курицу, солим , перчим по вкусу и оставляем до готовности. Тем временем взбиваем яйца с солью, можно добавить тертого сыра, можно пару столовых ложек натурального йогурта. Мелко нарезанный зеленый лук смешиваем с начинкой. На сковороду выливаем яичную смесь, сверху выкладываем начинку, чуть перемешиваем и оставляем на медленном огне до полной готовности. , будьте здоровы!