

Фриттата - сытно и некалорийно



На 100 грамм:
Калорийность: **92,91 ккал.**
Белки: **6,45 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **2,84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frittata-sytno-i-nekalorijno/>

Ингредиенты:

- кабачок - 300 гр
- яйца - 5 шт
- сыр твердый - 50 гр
- помидор - 2 шт
- соль (по-вкусу) - 2 гр
- перец черный (по вкусу) - 2 гр
- базилик сушеный - 2 гр
- масло оливковое - 10 гр

Приготовление:

Овощи помыть, кабачки очистить от кожицы и семян. Помидор и кабачки порезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. В разогретую сковороду добавить масло и обжарить кабачки до исчезновения влаги. Яйца, соль и перец взбить с помощью венчика, залить кабачки. Накрыть крышкой, убавить огонь и жарить до готовности. За пять минут до готовности положить помидоры, сыр и томить под крышкой еще 5 минут. При подаче посыпать сушеным базиликом.