

Фриттата - завтрак спортсмена



На 100 грамм:
Калорийность: **83.59 ккал.**
Белки: **6.3 г.**
Жиры: **4.87 г.**
Углеводы: **3.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frittata-zavtrak-sportsmena/>

Полезный и в то же время сытный завтрак.

Фриттата - итальянское блюдо, напоминающее в равной степени омлет и запеканку, готовится она при этом максимум 15 минут и чаще всего продукты для нее найдутся даже в холодильнике заядлого холостяка.

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 1 головка лука
- 2 крупных помидора
- 1 ст. л. тимьяна (лучше свежего)
- оливковое масло
- перец, соль, мускатный орех

Приготовление:

На оливковом масле обжариваем мелко нарезанный лук, добавляем нарезанные кубиками помидоры и порубленный тимьян, обжариваем 2-3 минуты. Яйца смешиваем, солим, перчим, добавляем щепотку мускатного ореха. В форму для выпечки перекладываем обжаренные овощи, заливаем яичной смесью, запекаем при 150 градусах С 5-7 минут.