Пицца на сковородке

На 100 грамм:
Калорийность: **306 ккал.**
Белки: **45 г.**
Жиры: **6,9 г.**
Углеводы: **10,3 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/picca-na-skovorodke/

Ингредиенты:
- куриная грудка 100гр
- яйцо 1шт
- яичный белок 2 шт
- помидор 100гр
- лук зеленый перья 30гр
- соль и специи по вкусу

Приготовление:
Взбиваем яйцо с белками и зеленью, соль и специи по вкусу.
Жарим на заранее разогретой антипригарной сковороде без масла. Делаем а - ля блин.
Помидоры режем кольцами или полукольцацми, вареную крудку режем небольшими кусочками.
Выложить на основу все ингредиенты и поставить в заранее разогретую духовку на 10 - 15 мин при температуре 180 градусов.