

Sycąca tortilla śniadaniowa ze szpinakiem i szynką

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 674 kcal \ B-34 g \ T-39 g \ W-42 g \ Bł-9 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 550 kcal \ B-32 g \ T-30 g \ W-33 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 171 kcal \ B-10 g \ T-9 g \ W-10 g \ Bł-2 g

Składniki

- tortilla pełnoziarnista – 1 sztuka (62 g)
- cebula – 1/4 sztuki (15 g)
- szynka szwarcwaldzka – 1 plaster (11 g)
- jajko – 2 sztuki (100 g)
- sól – 1 szczypta
- pieprz – 1 szczypta
- płatki chilli – 1 szczypta
- ser cheddar, tarty – 1 łyżka (10 g)
- ser mozzarella, tarty – 1 łyżka (15 g)
- szpinak, świeży – 2 garście (60 g)
- suszone pomidory – 2 sztuki (15 g)
- ser sałatkowy a'la feta – 1/4 sztuki (30 g)
- masło klarowane – 1/2 łyżeczki (3 g)

Przygotowanie

1. Jaja wybij do miseczki, dopraw solą, pieprzem, chili i roztrzep.
2. Na patelni rozgrzej masło klarowane, podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę oraz szynkę.
3. Wylej masę jajeczną i rozlej po całej patelni. Posyp serem, wyłóż i dociśnij placek tortilli. Podsmażaj 2 minuty, a następnie przewróć na drugą stronę.
4. Posyp świeżym szpinakiem, dorzuć pokrojone suszone pomidory, ser sałatkowy, cheddar i mozzarellę. Dopraw do smaku i ziół.
5. Podgrzewaj jeszcze chwilę z obu stron i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/sycaca-tortilla-sniadaniowa-ze-szpinakiem-i-szynka/>