




ΦΡΙΤΆΤΑ

 5 minutes
 20 minutes
 4 portions

INGREDIENTS

- 200γρ ασπράδια
- 4 αυγά
- κρεμμύδι, πιπεριές, μανιτάρια
- 20γρ ελαιόλαδο
- 200γρ φέτα ή κάποιο άλλο τυρί ιδανικά κάτω από 21% λιπαρά
- 200γρ τριμμένο τυρί ντιρολο, αρλα, μιλνερ ή κάτω από 10% ότι θελούμε
- 100gr γάλα ελαφρυ και 1 κσ κορν φλαουερ

COOKING METHOD

1^ο σε τηγάνι που καίει και μπορεί να μπει στον φούρνο ιδανικά, βάζουμε το μισό ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε τα λαχανικά. Παραλληλα, χτυπάμε σε ένα μπολ τα αυγά, τα ασπράδια, το γάλα με το corn flour και τη φέτα. Μόλις καραμελώσουν λίγο τοποθετούμε το μείγμα με τα αυγά στο τηγάνι. Ανακατέβουμε να απλωθούν καλά. Βάζουμε από πάνω το τριμμένο τυρί να καλύψει όλη την επιφάνεια και είτε βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 200 βαθμούς για 15-20 λεπτά ή καλύπτουμε με ένα καπάκι και ψήνουμε στο τηγάνι. Στην δεύτερη περίπτωση καλύτερα να το ανακατεβουμε αραια και που μέχρι να γίνουν τα αυγά και στο τέλος να βάλουμε το τριμμένο τυρί.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (291 g)	% DRI
ENERGY	167 kcal	486 kcal	24 %
PROTEIN	13 g	38 g	75 %
CARBOHYDRATE	5 g	14 g	6 %
SUGARS	1 g	2 g	2 %
FAT	10 g	30 g	43 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	4 g	13 g	63 %
FIBER	0 g	1 g	3 %
SODIUM	369 mg	1074 mg	45 %