



فريتاتا الخضروات

عدد الحصص 9 | مدة التحضير 10 دقائق |
الوقت الإجمالي 45-55 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية فطائر مقاس 8 أو 9 بوصة، أو قالب خبز مربع مقاس 8 أو 9 بوصة
بولة متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

سكين
شوكة أو مضرب خفق
أكواب مدرّجة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
8 بيضات كبيرة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
كوبان من خضروات الفريتاتا الجاهزة مقطعة إلى قطع بحجم نصف بوصة: (ذرة، بروكلي
مقطّع، قرنبيط، كوسا، فطر، براعم السبانخ، أو لفت مقطّع)
نصف كوب من جبنة الشيدر المبشورة
ربع كوب من الأعشاب الطازجة المقطّعة (ريحان، بقدونس، كزبرة)، أو ملعقة صغيرة من
الريحان المجفف أو الأوريغانو

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة. رش قالب الخبز بقليل من بخاخ مانع للالتصاق.
3. اكسر البيض في البولة، وأضف الفلفل ومسحوق الثوم واستخدم شوكة أو مضرب خفق لخفق البيض حتى يصبح لونه أصفر شاحباً.
4. أضف الخضروات والجبن والأعشاب واخلطهم.
5. يُسكب المزيج في قالب الخبز ويوضع القالب في الفرن.
6. يُخبز لمدة 35 إلى 45 دقيقة حتى يصبح الجزء العلوي ذهبي اللون ويتماسك البيض ويتوقف عن الحركة.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 100 ملجم	إجمالي الدهون 6 جم	السرعات الحرارية 100
	البروتين 8 جم	إجمالي الكربوهيدرات 2 جم