



فريتاتا الخضروات

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة. رش قليلاً من بخاخ مانع للالتصاق على صينية الفطائر أو صينية الخبز.
3. اكسر البيض في بولة. أضف الفلفل الأسود ومسحوق الثوم.
4. استخدم شوكة أو مضرب خفق لخفق البيض حتى يصبح لونه أصفر شاحباً. أضف الخضروات والجبن والأعشاب. امزج المكونات جيداً.
5. يُسكب الخليط في صينية الفطائر أو صينية الخبز، ثم يوضع في الفرن.
6. يُخبز لمدة 35 إلى 45 دقيقة حتى يصبح الجزء العلوي ذهبي اللون ويتماسك البيض ويتوقف عن الحركة.

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية فطائر أو قالب خبز مربعة مقاس 9 بوصة

أدوات الطهي:

سكين
شوكة أو مضرب خفق
أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
8 بيضات كبيرة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
كوبان من الخضراوات (ذرة، بروكلي، قرنبيط، كوسا، فطر،
براعم السبانخ، لفت مفروم، إلخ)، مقطعة إلى قطع بحجم
نصف بوصة
نصف كوب من جبنة الشيدر المبشورة
ربع كوب من الأعشاب الطازجة المقطعة (ريحان، بقدونس،
كزبرة)، أو ملعقة صغيرة من الريحان المجفف أو الأوريغانو

معلومات تغذية:

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