



Nutrição 101: Frittata

Ingredientes:

- 2 ovos inteiros grandes
- 1 clara de ovo grande
- 1/4 de copo de queijo cottage com baixo teor de gordura
- 1/2 copo de brócolis cortado
- 1/2 cebola média cortada

Instruções:

1. Numa frigideira em fogo médio, cozinhe a cebola por cerca de cinco minutos com spray culinário sem gordura; acrescente o brócolis e cozinhe por cerca de cinco minutos.
2. Num tigela grande, misture os ovos e o queijo cottage e acrescente à panela, levante e gire a panela para que os ovos fiquem uniformemente distribuídos; quando os ovos aderirem às bordas, levante para que as partes não cozidas passem por baixo.
3. Baixe o fogo, cubra a panela e cozinhe até formar a cobertura.
4. Vire a panela sobre um prato.