



Nutrition 101 : Frittata

Ingrédients :

- 2 gros œufs entiers
- blanc d'1 gros œuf
- 1/4 de tasse de cottage cheese allégé
- 1/2 tasse de brocoli émincé
- 1/2 oignon moyen émincé

Instructions :

1. Dans une poêle vaporisée d'huile végétale, faites revenir à feu moyen les oignons pendant cinq minutes environ. Ajoutez le brocoli et laissez cuire encore cinq minutes.
2. Dans un grand bol, mélangez les œufs et le cottage cheese. Ajoutez le mélange dans la poêle en le répartissant de façon uniforme. Lorsque les œufs commencent à adhérer aux bords de la poêle, soulevez celle-ci pour que la partie non cuite de l'omelette coule en dessous.
3. Baissez le feu, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le dessus soit ferme.
4. Renversez sur une assiette.