

ФРИТАТА С ФЕТОЙ, ШПИНАТОМ, СПАРЖЕЙ И ПРОШУТТО

Ингредиенты:

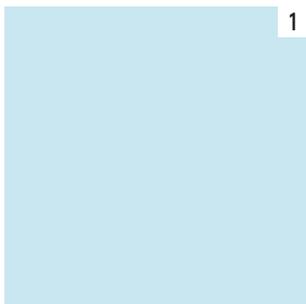
4 яйца, фета, замороженный шпинат, спаржа, прошутто.

 30 минут

 000 ккал; БЖУ 00/00/00 (на 100 г)

 00 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте



1

Разогрейте духовку до 180 С. Разбейте яйца в миску и перемешайте венчиком.



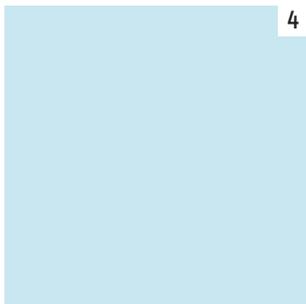
2

Спаржу нарежьте вдоль длинными полосками. Фету покрошите на произвольные кусочки. Размороженный шпинат отожмите от лишней влаги.



3

Смешайте шпинат с яичной смесью. Поперчите по вкусу.



4

Обильно смажьте форму для запекания растительным маслом. Вылейте в нее перемешанные со шпинатом яйца. Уложите поверх полоски спаржи и посыпьте фетой. Запекайте в духовке



5

Подавайте, нарезав фритату на кусочки со слайсами прошутто.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу