

املت رژیمی



اگر به دنبال یک صبحانه برای رژیم لاغری یا برای دیابتی‌ها هستید ، این املت خوشمزه بسیار مناسب است.

اگر به دنبال یک صبحانه برای رژیم لاغری یا برای دیابتی‌ها هستید ، این املت خوشمزه بسیار مناسب است.

مواد لازم برای تهیه املت رژیمی:

۲ عدد تخم مرغ بزرگ

یک قاشق غذا خوری کره

یک فنجان اسفناج خرد شده

یک سوم فنجان گوجه فرنگی خرد شده

یک هشتم قاشق چای خوری نمک

یک سوم فنجان خرد شده پنیر سوئیسی

یک هشتم قاشق چای خوری فلفل

طرز تهیه املت رژیمی:

آب را با دو عدد تخم مرغ در یک غذا ساز ترکیب کنید. کره را در یک ماهی‌تابه روی حرارت ملایم ذوب کرده و اسفناج خرد شده و گوجه‌فرنگی‌ها را به آن بیفزایید.

نمک ، فلفل و ترکیب آب و تخم مرغ را به ماهی‌تابه بیفزایید. هنگامی که تخم مرغ در ماهی‌تابه در حال شکل گرفتن و بسته شدن است ، با یک قاشق بزرگ صاف ، لبه‌های آنرا از ماهی‌تابه جدا کنید .

پنیر سوئیسی رنده شده را روی املت بپاشید و اجازه بدهید تا پنیر ذوب شود. این املت را با نان تست کراهای و میوه تازه میل کنید.