

Akdeniz Sebzeli Beyaz Peynirli Omlet

Protein açısından zengin, düşük GI'lı bir kahvaltı: kabarık yumurtalar, taze sebzeler ve ekşimsi beyaz peynir—sabah boyunca kan şekerinizi dengede tutmak için mükemmel.

Hazırlık: 5 min

Piştirme: 5 min

Toplam: 10 min

Porsiyon: 1

GL 1.9 / GI 26

Malzemeler

GI: 0 - Excellent protein source that stabilizes blood sugar büyük yumurta, hafifçe çırpılmış

GI: 15 - Low glycemic, high in lycopene and fiber küçük domates, doğranmış

GI: <15 - Nutrient-dense leafy green with minimal carbs bebek ıspanak, ince doğranmış

Adds healthy fats and protein to slow glucose absorption beyaz peynir, ufalanmış

Heart-healthy monounsaturated fats with zero glycemic impact sızma zeytinyağı

To taste - no glycemic impact tuz ve karabiber

GI: 45-50 - Choose brands with 5-8g net carbs per slice düşük karbonhidratlı ekmek dilimi

Talimatlar

Step 1

Yumurtaları küçük bir kaseye kırın ve sarısı ile beyazı karışana kadar bir çatalla hafifçe çırpın. Bir tutam tuz ve taze çekilmiş karabiber ile baharatlayın.

Step 2

Bebek ıspanak yapraklarını yıkayın ve ince doğrayın. Domatesi küçük, lokma büyüklüğünde parçalara doğrayın, fazla nem oluşmasını önlemek isterseniz fazla çekirdekleri çıkarın.

Step 3

Düşük karbonhidratlı ekmek dilimini kızartma makinesine koyun ve tercih ettiğiniz kızartma seviyesine ayarlayın. Omletiniz hazır olduğunda tost da hazır olsun diye şimdi kızartmaya başlayın.

Step 4

Zeytinyağını yapışmaz bir tavada orta ateşte ısıtın. Yağ parıldamaya başladığında, doğranmış domatesleri ekleyin ve ara sıra karıştırarak 2 dakika soteleyin, yumuşamaya ve suyunu salıvermeye başlayana kadar.

Step 5

Doğranmış ıspanağı tavaya ekleyin ve solup hacmi azalana kadar 30 saniye karıştırın. Kalan ısı fazla pişirmeden mükemmel şekilde pişirecektir.

Step 6

Çırpılmış yumurtaları sebzelerin üzerine dökün, ısıyı orta-düşüğe indirin. Yumurtaların 20 saniye kıpırdamadan durmasına izin verin, sonra spatula ile nazikçe katlayın ve karıştırın, yumuşak pıhtılar oluşturun. Yumurtalar yumuşak bir şekilde pişene ama hala hafif kremamsı olana kadar 2-3 dakika pişirmeye devam edin.

Step 7

Fazla pişmeyi önlemek için tavayı hemen ateşten alın. Beyaz peyniri omletin üzerine ufalayın ve kalan ısıdan hafifçe yumuşamasına izin verin. En iyi doku ve kan şekeri faydaları için kızarmış düşük karbonhidratlı ekmeğinizin yanında bir tabağa aktarın ve hemen servis yapın.