



Ομελέτα φούρνου με ντομάτα και πιπεριά

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

20'
Χρόνος
Ψησίματος

2
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Λαδώνουμε ένα στρογγυλό **ταψί** 16 εκ. με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και το αφήνουμε στην άκρη μέχρι να το χρειαστούμε.
- Σπάμε τα αυγά σε ένα **μπολ** και τα χτυπάμε με ένα σύρμα χειρός μαζί με αλάτι και πιπέρι.
- Κόβουμε τη ντομάτα, την πιπεριά σε μικρά κυβάκια και τα προσθέτουμε στο μπολ με τα αυγά.
- Προσθέτουμε στο μπολ την παρμεζάνα και ανακατεύουμε καλά με το σύρμα χειρός.
- Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί και πασπαλίζουμε με 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 15-20 λεπτά μέχρι να σφίξει η ομελέτα και να πάρει ένα χρυσαφένιο χρώμα.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και σερβίρουμε με φρέσκο ψιλοκομμένο θυμάρι.

Συστατικά

- 5 αυγά, μέτρια
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 ντομάτα
- 1 πιπεριά πράσινη
- 50 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- θυμάρι, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

484 Θερμίδες (kcal)	38.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	5.6 Υδατ/κες (γρ.)
24%	54%	55%	2%
5.5 Σάκχαρα (γρ.)	28.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
6%	56%	10%	25%