

Frittata Céto au fromage de chèvre et aux champignons

Cétogène - faible en glucides

Par portion

Glucides nets : 3% (6 g)

Fibres : 5 g

Lipides : 79% (67 g)

Protéines : 18% (35 g)

Kcal : 774



Ingrédients : Frittata (2 portions)

5 oz de champignons

3 oz d'épinards frais

2 oz d'oignons verts

2 oz de beurre

6 œufs

125 grammes de fromage de chèvre

Sel et poivre

Pour servir 5 oz de verts feuillus : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Instructions

Préchauffez le four à 350 °F (175 °C).

Casser les œufs dans un bol et fouetter. Râper ou émietter le fromage et ajouter au mélange. Sel et poivre au goût.

Couper les champignons en quartiers. Hacher les oignons verts.

Faire fondre le beurre dans un poêlon allant au four et cuire les champignons et les oignons verts à feu moyen pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Ajouter les épinards au poêlon et faire sauter pendant encore 1 - 2 minutes. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Verser le mélange d'œufs dans le poêlon et mettre dans le four à découvert. Faire cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la frittata soit dorée et cuite au centre.

Servir avec des verts feuillus et de l'huile d'olive.