

## ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ



### ΥΛΙΚΑ

1 κ.σ. ελαιόλαδο

8 αυγά

1 φλ. φύλλα από baby σπανάκι ελαφρώς ζεματισμένα

1 ½ φλ. κυβάκια γλυκοπατάτας

½ φλ. καλαμπόκι

1/2 φλ. φέτα χαμηλό σε λιπαρά

4 κ.σ. γάλα χαμηλό σε λιπαρά

Αλάτι - πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς.

Βάζετε σε ένα αντικολλητικό τηγάνι το ελαιόλαδο και σωτάρητε τη γλυκοπατάτα και την αφήνετε να μαλακώσει σε μέτρια φωτιά. Αν χρειάζεται προσθέστε λίγο νερό.

Χτυπάτε με έναν αυγοδάρτη τα αυγά, προσθέστε το τυρί, το καλαμπόκι και το γάλα.

Βάζετε σε ένα πυρέξ το μείγμα μαζί με τη γλυκοπατάτα και το σπανάκι και τα βάζετε στο φούρνο για περίπου ένα τέταρτο.

Αλατοπιπερώνετε.

Διατροφική ανάλυση

<b>Θερμίδες</b>	373 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	13 gr
<b>Πρωτεΐνη</b>	24 gr
<b>Λιπαρά</b>	25 gr
<b>Φυτικές ίνες</b>	4 gr

Το συγκεκριμένο πιάτο σε συνδυασμό με μια πράσινη σαλάτα μπορεί να αποτελέσει ένα θρεπτικότατο κυρίως γεύμα. Μας προσφέρει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας λόγω των αυγών και του τυριού. Η γλυκοπατάτα, το σπανάκι και το καλαμπόκι μας δίνουν φυτικές ίνες και πολύτιμες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.