

## Συνταγή

---



### ΟΜΕΛΕΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ

#### ΥΛΙΚΑ

(για 6 μερίδες)

3 κ.σ. ελαιόλαδο

250 γρ. σπαράγγια κομμένα στη μέση (κατά μήκος)

30 ντοματίνια κομμένα στη μέση

12 αυγά

1 κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες

120 γρ. παρμεζάνα τριμμένη

Αλάτι - πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια ένταση. Σοτάρουμε το κρεμμύδι και τα σπαράγγια μέχρι να μαλακώσουν.

Σε ένα μεγάλο πυρέξ βάζουμε χτυπημένα τα αυγά και τα σπαράγγια με το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τη συνέχεια τα ντοματίνια. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι.

Πασπαλίζουμε από πάνω με την τριμμένη παρμεζάνα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (180° C) μέχρι να πάρουν χρώμα. Για να δούμε αν έχει ψηθεί μπορούμε να κάνουμε μια τρύπα με καλαμάκι.

### Διατροφική ανάλυση

<b>Θερμίδες</b>	409 kcal
<b>Λιπαρά</b>	31 g
<b>Υδατάνθρακες</b>	11 g
<b>Πρωτεΐνη</b>	24 g
<b>Φυτικές Ίνες</b>	4 g

Το συγκεκριμένο πιάτο αν συνοδευτεί με ψωμί ολικής άλεσης ή κάποιο παξιμάδι κριθαρένιο αποτελεί ένα κυρίως πιάτο. Τα αυγά και το τυρί μας δίνουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Τα σπαράγγια και τα ντοματίνια μας εφοδιάζουν με πολύτιμες φυτικές ίνες!

**ΧΡΗΣΙΜΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ:** 1 φλιτζάνι σπαράγγια μας βοηθάει να καλύψουμε το 20% των αναγκών μας σε βιταμίνη Α, το 17% σε φολικό οξύ και το 13% σε βιταμίνη C.