

# Ομελέτα Σάντουιτς

Σάντουιτς με ομελέτα και cottage cheese, ένα από τα πιο πρωτεϊνούχα σάντουιτς που μπορείς να φας! Η συνταγή είναι τόσο απλή και γρήγορη που μπορείς να την φτιάξεις με ένα γκαζάκι όπως και εγώ στο βίντεο. Για ψωμί μπορείς να χρησιμοποιήσεις ότι θες, απλά με ολικής ή πολύσπορο είναι ακόμα πιο υγιεινό. Το Cottage cheese (τυρί κότατζ) έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και τα λιγότερα λιπαρά που μπορείς να βρεις σε τυρί. Είναι σαν γιαούρτι και για αυτό μπορείς να το αλείψεις στο ψωμί. Η ομελέτα είναι απλή με προσθήκη γάλακτος και μουστάρδας στο μίγμα των αβγών για έξτρα γεύση. Δες το βίντεο και δοκίμασέ την. Αυτή η συνταγή είναι για σένα, ειδικά αν θες για κάποιον λόγο να αποφεύγεις τα αλλαντικά, με αυτό το σάντουιτς δε θα σου λείψει καθόλου η πρωτεΐνη, αλλά ούτε και η γεύση!

## **ΥΛΙΚΑ**

- 2-3 αβγά
- 2 κουταλιές γάλα
- 1/2 κουταλάκι μουστάρδα
- 1 κουταλιά τυρί κότατζ (cottage cheese)
- 2 φέτες πολύσπορο ψωμί
- 1 κουταλάκι bbq sauce
- 1 φέτα μαρούλι
- αλάτι
- άσπρο πιπέρι
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Χτυπάς τα αβγά σε ένα μπολ μαζί με το γάλα, τη μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι. Βάζεις το λάδι στο τηγάνι να ζεσταθεί και ρίχνεις μέσα το μείγμα των αβγών. Αφήνεις να ροδίσει από τη μία μεριά. Προσοχή να μην είναι πολύ δυνατή η φωτιά και καίει. Μετά από 2-3 λεπτά όταν έχει πάρει χρώμα όπως στην παρακάτω φωτογραφία, το γυρνάς με μία σπάτουλα ή με ένα πιάτο όπως κάνω στο βίντεο. Στη αφήνεις για άλλα 2 λεπτά και στο μεταξύ ετοιμάζει τα ψωμιά αλείφοντας με τυρί κοτατζ τη μια πλευρά και bbq sauce την άλλη. Πάνω από το τυρί βάζεις το μαρούλι και μετά την ομελέτα. Καπακώνεις με το άλλο ψωμί και έτοιμο! Καλή όρεξη!!

Αν έχεις οποιαδήποτε απορία δες ξανά το βίντεο!



