

املت با رب گوجه

زمان پختن :

۱۰ دقیقه

ملیت :

غذای فرنگی

مناسب برای :

۳ نفر

وعده غذایی :

صبحانه

مواد لازم :

۳ قاشق غذاخوری رب گوجه

۳ قاشق چای خوری نمک

۱ قاشق چای خوری فلفل

۶ عدد تخم مرغ



دستور آشپزی :

1. مقداری روغن در تابه میریزید و بعد رب را کمی در آن تفت میدهید تا جایی که کمی تیره شود و نمک و فلفل را هم اضافه کنید.
2. تخم مرغ ها را بشکنید و در تابه بریزید و شروع کنید به هم زدن مواد.
3. تا جایی که مقدار سفتی املت را دوست داشتید هم زدن را ادامه بدید. این غذا با خیار شور خیلی خوشمزه میشود.

خواص املت با رب گوجه :

سفیده تخم مرغ سرد و زرده تخم مرغ گرم است. رب گوجه سرده و فلفل سیاه گرم است. تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و املاح ضروری است و می تواند به عنوان یک ماده غذایی مهم در برنامه غذایی افراد وجود داشته باشد. یک عدد تخم مرغ متوسط ۷۶ کیلوکالری انرژی دارد. پروتئین تخم مرغ دارای تمامی اسید آمینه های ضروری برای سلامتی بدن می باشد. تخم مرغ، بیشتر ویتامین های مورد نیاز بدن به جز ویتامین C را دارد. به خصوص اینکه منبع بسیار خوب ید و فسفر می باشد. گوجه فرنگی سرشار از ویتامین های C و A، اسید فولیک یا بتا کاروتن و مقدار کمی ویتامین های گروه B شامل B۱، ۲B، ۳B، ۵B و همچنین دارای مواد معدنی مختلف شامل کلسیم، فسفر، پتاسیم، فیبر، سدیم، گوگرد، کمی آهن، مس و روی نیز هست. گوجه فرنگی دشمن سرطان است.

