



Για όσους προσέχουν τη διατροφή τους και θέλουν μια ελαφριά επιλογή σνακ, μπορούν να προτιμήσουν την ακόλουθη συνταγή.

Μια εναλλακτική τηγανίτα που έχει σαν βάση το κουνουπίδι και μπορεί να καταναλωθεί είτε ως γλυκιά είτε ως αλμυρή!

Υλικά

1 κεφάλι κουνουπιδιού
2 μεγάλα αυγά
Λίγο αλάτι, πιπέρι

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Βράζουμε το κουνουπίδι έως ότου μπορεί να τρυπηθεί με το πηρούνι, χτυπάμε τα δύο αυγά και τα ανακατεύουμε με το βρασμένο κουνουπίδι αφού πρώτα το έχουμε ελαφρώς πολτοποιήσει. Τα κάνουμε ένα μείγμα και τα απλώνουμε σε μια λαδόκολλα στο μέγεθος που θέλουμε να βγει η τηγανίτα και τα αφήνουμε μέχρι να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα. Καλή σας όρεξη.

Ιδανικό για όσους πάσχουν από κοιλιοκάκη.

Διαβάστε περισσότερες ενδιαφέρουσες συνταγές εδώ: <http://www.mydiet4u.com/sintages>

Αναστασία Σιατήρα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc

Λάρισα, Όγλ 3α
Τηλ.: 2410236356 - 6936 788220
[www . mydiet 4 u . com](http://www.mydiet4u.com)

Light κρέπα !!!

Τρίτη, 19 Ιανουάριος 2016 10:31

<https://www.facebook.com/Siatira>