

Πανεύκολη σπιτική πίτα με πατάτες, τυρί και



Μια

νόστιμη συνταγή, με λιγότερες θερμίδες, λόγω της επιλογής τροφίμων χαμηλών λιπαρών. Παρέχει υδατάνθρακες για ενέργεια, πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και μαζί με μια σαλάτα μπορεί να αποτελέσει κανονικό γεύμα.

Υλικά

400 γρ ανάμικτα κίτρινα τυριά χαμηλών λιπαρών (π.χ. Gouda, ρεγγάτο, τσένταρ)

4 φέτες ζαμπόν χαμηλών λιπαρών ή γαλοπούλα

3 αυγά

1 ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών

2 μεγάλες πατάτες

Αλάτι, πιπέρι, θυμάρι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε, κόβουμε και βράζουμε τις πατάτες. Τις αποσύρουμε όταν ακόμη κρατάνε λίγο και δεν έχουν μαλακώσει υπερβολικά. Κόβουμε τις πατάτες σε μικρά

κυβάκια, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και θυμάρι και τις τοποθετούμε σε ένα λαδωμένο πυρέξ. Τρίβουμε τα τυριά από χοντρό τρίφτη και ψιλοκόβουμε το αλλαντικό. Προσθέτουμε τα αυγά καλά χτυπημένα και στη συνέχεια ρίχνουμε το γάλα και με όλα αυτά περιχύνουμε τις πατάτες. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσει.

Πηγή: neadiatrofis.gr