

22 Αυγούστου 2020

Φτιάξε «αυγά σύννεφα» - Η νέα τρέλα των διάσημων food bloggers

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



Αβγά που χαίρεσαι να τα τρως και... να τα βλέπεις!

Τα αβγά, μια από τις πιο ευεργετικές τροφές για τον οργανισμό λόγω των

πρωτεινών και των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν, είναι αγαπημένη επιλογή για το πρωινό, το brunch μας αλλά και το βραδινό μας. Μελάτα, σφιχτά, τηγανιτά, ή ποσέ τα αυγά είναι γευστικά σε όλες τις παραλλαγές τους.

Οι food bloggers που μας εντυπωσιάζουν και μας «αιφνιδιάζουν» με τις καινοτόμες συνταγές τους, μας προτείνουν μια νέα, γευστική παραλλαγή των αυγών: τα «σύννεφα αυγών». Ενα πιάτο που έχει κατακλύσει το Instagram και το Pinterest και αυτοί που αγαπούν να «πειραματίζονται» με τα υλικά που έχουν στην κουζίνα τους, το έχουν ψηλά στις προτιμήσεις τους.

Τα σύννεφα αυγών φτιάχνονται από ασπράδια και σχηματίζουν μικρές φωλιές. Πάνω σε αυτές τοποθετούνται οι κρόκοι.

Η εκτέλεσή τους είναι πανεύκολη, το αποτέλεσμα γευστικό και υγιεινό.

Με μόνο 161 θερμίδες αποτελούν μια επιλογή που σίγουρα μπορεί να αποτελέσει μέρος του διαιτολογίου σας, χωρίς να επιβαρυνθείτε θερμιδικά.

Δείτε την εκτέλεση στο βίντεο που ακολουθεί:

Πηγή: bovary.gr