



Omlet ze szczypiorkiem

★★★★★ (12)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

115 kcal / 1 porcję (60 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 191.92 kcal 9.6%	Białko 10.77 g 21.54%	Węglowod. 0.83 g 0.31%	Tłuszcze 16.48 g 23.54%	Błonnik 0.22 g 0.88%	GDA 9.6%
--	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



Składniki

- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szczypiorek posiekaj. Jajko roztrzep z odrobiną soli i pieprzu, dosyp szczypiorek.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej, wlej jajko ze szczypiorkiem i smaż z obydwu stron, aż do ścięcia się jajka.

*Podawaj z warzywami i pieczywem razowym.

Smacznego!

