Omlet bananowo-waniliowy

(45)

10 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

332 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
120.71 kcal	**5.48 g**	**14.33 g**	**5.00 g**	**0.93 g**	**6.04 %**
6.04%	10.96%	5.31%	7.14%	3.72%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Banan - 150g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)
- Serek homogenizowany waniliowy - 20g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 3g (⅓ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banan obierz i 1/4 pokrój w plasterki, resztę zmiksuj z jajkami i aromatem waniliowym.

KROK 2: Na rozgrzaną patelnię wlej masę bananową i smaż omlet aż się zetnie.

KROK 3: Omlet przełóż na talerz, udekoruj łyżką serka homogenizowanego i pokrojonym bananem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję