



Omlet bananowo-waniliowy

★★★★★ (45)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

332 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

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

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

KROK 3: Omlet przetóż na talerz, udekoruj łyżką sera homogenizowanego i pokrojonym bananem.

Smacznego!

