



## Omlet bananowo-waniliowy

★★★★★ (45)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**332 kcal** / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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



### 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 zmiksuj 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!

