



Omlet z mozzarellą i pomidorami

★★★★★ (32)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

294 kcal / 1 porcję (288 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 101.93 kcal 5.1%	Białko 7.52 g 15.04%	Węglowod. 3.22 g 1.19%	Tłuszcze 6.92 g 9.89%	Błonnik 0.74 g 2.96%	GDA 5.1%
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mozzarella - 30g (2 plasterki)
- Pomidor - 100g
- Cebula - 40g (1/2 sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidora sparz wrzątkiem i obierz ze skóry. Pokrój w kostkę.**KROK 2:** Na patelni rozgrzej oliwę lub olej roślinny i zeszklij cebulkę. Dodaj posiekany czosnek, chwilę podsmaż i dorzuć pomidora. Przykryj i podduś chwilę.**KROK 3:** Jajka roztrzep, wlej na patelnię. Smaż około 3-4 minuty na wolnym ogniu. Dorzuć posiekaną mozzarellę i duś pod przykryciem, do momentu aż jajka się zetną. Omlet dopraw do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem.**KROK 4:** Bazylie posiekaj i wraz z koperkiem posyp nią omlet. Przełóż go na talerz i podawaj z pieczywem i świeżą sałatką.

Smacznego!

