



Omlet naturalny z tofu i suszonymi pomidorami

★★★★★(8)

🕒 15 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

313 kcal / 1 porcję (162 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 193.18 kcal 9.66%	🍲 Białko 11.22 g 22.44%	📦 Węglowod. 9.66 g 3.58%	🍷 Tłuszcze 9.63 g 13.76%	🌾 Błonnik 0.16 g 0.64%	GDA 9.66 %
---	--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Serek naturalny tofu - 50g
- Pomidor suszony - 56g (8 sztuk)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jaja wybij i roztrzep w misce. Dodaj pokrojony serek tofu oraz uprzednio namoczone i posiekane drobno suszone pomidory.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej rzepakowy. Wlej masę jajeczną. Smaż do momentu, aż spód będzie rumiany.

KROK 3: Przypraw w trakcie smażenia.

Smacznego!

