



## Owsiany omelet z tuńczykiem

★★★★★ (10)

15 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**364 kcal** / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>146.33 kcal</b> 7.32%	Białko <b>16.16 g</b> 32.32%	Węglowod. <b>4.66 g</b> 1.73%	Tłuszcze <b>7.00 g</b> 10%	Błonnik <b>1.51 g</b> 6.04%	<b>GDA</b> <b>7.32 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 90g (3 łyżki stołowe)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Rzodkiewka - 15g (sztuka)
- Ser twarogowy chudy - 60g (3 łyżki stołowe)
- Otręby owsiane - 14g (2 łyżki stołowe)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 1.5g (½ łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jajko ubij na puszystą, żółtawą masę, dodaj otręby i twaróg. Całość zmiksuj, a następnie pozostw na 3-4 minuty do wchłonięcia.

**KROK 2:** Tuńczyka połącz z posiekanym szczypiorkiem, rzodkiewką i przypraw pieprzem oraz ziołami prowansalskimi.

**KROK 3:** Natłuszc patelnię ręcznikiem papierowym zanurzonym w oleju. Nagrzej ją, a następnie wylej masę jajeczną. Smaż z jednej strony parę minut do momentu zestalenia się masy. Następnie przełóż na drugą stronę a na wierzch wyłóż tuńczyka. Podsmaż jeszcze chwilę, omelet zawiń i zagrzej rybę.

Smacznego!

