



Белковый завтрак для самых стройных



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 114.5	Белки 7.2	Жиры 11.7	Углеводы 1.6

Ингредиенты

Творог - 100 граммов
Яйцо - 140 граммов
Петрушка зелень - 10 граммов
Укроп зелень - 10 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Приготовление: 1. Яйца разбиваем и слегка взбиваем венчиком. 2. Разминаем вилкой творог, но не перетираем, нам нужны крупинки в консистенции омлета. Добавляем творог к яйцам. 3. Мелко рубим зелень, у меня укроп, но вы в праве выбрать любую другую. Единственное замечание, я пробовала добавлять как сухую, так и свежую, второй вариант по вкусу гораздо выигрышнее. 4. Добавляем зелень к омлету, хорошо перемешиваем. Разогреваем сковороду с небольшим количеством оливкового масла на среднем огне. 5. Выливаем массу на сковородку и закрываем крышкой. 6. Примерно через 5–7 минут омлет схватится и заметно побелеет. Тогда нам нужно чуть-чуть убавить огонь. 7. Доводим омлет до полной готовности под крышкой еще 2–3 минуты. 8. Его можно порезать прямо на сковороде и сервировать, но я обычно переворачиваю непосредственно на тарелку, а уже потом режу. Внизу омлетик гораздо румянее, именно поэтому не передержите его, а иначе будут угольки. 9. Во время приготовления творог немного расплавится и будет нежным и приятно тягучим, словно сыр. Солите осторожно, творог может быть уже соленым. 10. Прекрасный сытный завтрак готов.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru