



## Омлет с брокколи и цветной капустой



<b>На 696 г</b>	Калории 584	Белки 46.8	Жиры 31.2	Углеводы 31.0
<b>На 100 г</b>	Калории 83.9	Белки 6.7	Жиры 4.5	Углеводы 4.5

### Ингредиенты

Яйцо - 4 штуки  
Брокколи и цветная капуста - 1 упаковка  
Молоко 2,5 - 200 граммов

Процент потерь по массе: 30.4 %

### Описание

Омлет с цветной капустой и брокколи - быстрое в приготовлении и полезное для фигуры блюдо!

### Инструкция по приготовлению

1. Для приготовления нам понадобится пачка замороженной цветной капусты и брокколи, стакан молока и 4 яйца (готовим на четвертых)
2. Кладем капусту в кипящую подсоленную воду и варим примерно 10 минут
3. Пока капуста варится, можно подготовить яйца - разбить в глубокую миску
4. Тщательно перемешиваем яичную смесь
5. И слегка взбиваем
6. Сваренную капусту откидываем на дуршлаг и даем стечь лишней воде
7. Добавляем слегка измельченную капусту в миску с яйцами
8. Выливаем полученную смесь на сковороду
9. Накрываем будущий омлет крышкой
10. Омлет готов!

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)