



Омлет с помидором



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 62.4	Белки 5.1	Жиры 3.4	Углеводы 2.9

Ингредиенты

Яйцо - 100 граммов
Молоко - 100 граммов
Помидор свежий - 100 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Порезанные помидоры выложить на разогретую сковороду, смазанную растительным маслом. Через пару минут вылить на нее взбитые яйца с молоком, солью и приправами по вкусу. Накрыть крышкой, жарить до готовности.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru