



## 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

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)