



## Омлет с шампиньонами



<b>На 551 г</b>	Калории 759	Белки 36.2	Жиры 61.4	Углеводы 15.4
<b>На 100 г</b>	Калории 137.7	Белки 6.6	Жиры 11.1	Углеводы 2.8

### Ингредиенты

Яйцо - 173 грамма  
Молоко - 151 грамм  
Шампиньоны - 250 граммов  
Лук репчатый - 70 граммов  
Масло подсолнечное - 35 граммов  
Сметана - 43 грамма

Процент потерь по массе: 44.9 %

### Инструкция по приготовлению

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