



Омлет с шампиньонами



| | | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|
| На 0 г | Калории 0 | Белки 0.0 | Жиры 0.0 | Углеводы 0.0 |
| На 100 г | Калории 66.2 | Белки 5.7 | Жиры 4.0 | Углеводы 1.9 |

Ингредиенты

Яйцо куриное - 3 штуки
Шампиньоны свежие - 350 граммов
Молоко - 200 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

На небольшом количестве растительного масла обжарить нарезанные шампиньоны до образования золотистой корочки и выпаривания жидкости. Взбить яйца, добавить молоко, соль, специи, еще раз перемешать. Добавить смесь к грибам, уменьшить огонь, накрыть крышкой, довести до готовности.

Инструкция по приготовлению

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