



## Омлет с шампиньонами



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)