



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

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