



Белковый омлет в микроволновке

★★★★★

На 115 г	Калории 99	Белки 14.5	Жиры 3.8	Углеводы 1.6
На 100 г	Калории 85.7	Белки 12.6	Жиры 3.3	Углеводы 1.4

Ингредиенты

Яйцо куриное (белок) - 100 граммов
Молоко 3,2% - 30 граммов
Укроп - 3 грамма
Сыр - 12 граммов

Процент потерь по массе: 88.5 %

Описание

Приготовление: Берем большую чашку, натирает в нее сыр. Добавляем мелко порезанную зелень и молоко. Соль, перец – по вкусу. Размешиваем вилкой. Взбиваем белки в крепкую пену и аккуратно добавляем к омлету. В микроволновку на 3 минуты! Важно только не передержать его в микроволновой печи. Кстати, ещё одним плюсом в пользу приготовления белкового омлета в микроволновке можно считать тот факт, что в рецепте совсем не используется масло. Его не нужно жарить. Готовое блюдо получается как бы варёным, что подходит для приверженцев здорового питания. ✓Вместо обычного молока, в смесь можно добавлять обезжиренное или воду. Попробуйте поэкспериментировать и положить в белковый омлет, к примеру, мелко нарезанные стебли сельдерея или заранее отваренные кусочки куриной грудки, рыбы или самые разные любимые овощи. Приятного аппетита!♥

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru