



## Омлет на сковороде



<b>На 252 г</b>	Калории 245	Белки 18.6	Жиры 15.9	Углеводы 7.0
<b>На 100 г</b>	Калории 97.4	Белки 7.4	Жиры 6.3	Углеводы 2.8

### Ингредиенты

Яйцо - 132 грамма  
Молоко 2,5 - 130 граммов  
Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное - 2 грамма

Процент потерь по массе: 74.8 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)