



Омлет-рулет с зеленью и клетчаткой



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 169.8	Белки 13.3	Жиры 12.5	Углеводы 0.8

Ингредиенты

Яйцо - 4 штуки
Сливки 4% - 10 граммов
Сыр Адыгейский - 50 граммов
Зелень + клетчатка - 5 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Взболтать яйца и сливки, выложить на пергамент в форму для запекания. Запечь в духовке при 180 градусах 10 минут (когда начнет пузыриться значит готово), достать и смазать начинкой: сыр творожный + чеснок + 1ст.л. сметаны+перец по вкусу. Скрутить рулет. Приятного аппетита.

Инструкция по приготовлению

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