



Омлет с овощами



На 280 г	Калории 383	Белки 18.9	Жиры 29.2	Углеводы 10.4
На 100 г	Калории 136.9	Белки 6.7	Жиры 10.4	Углеводы 3.7

Ингредиенты

молоко - 50 граммов
Масло подсолнечное - 15 граммов
Быстрозамороженная овощная смесь "8 овощей" - 100 граммов
Яйцо - 120 граммов

Процент потерь по массе: 72 %

Описание

В нагретое масло на сковороду выложить замороженную овощную смесь (не размораживая). Обжарить пару минут и залить яйцами, взбитыми с молоком, солью и специями. Жарить под крышкой до готовности.

Инструкция по приготовлению

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