

Омлет с овощами (без молока)

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 291.2 г	228	17.5	14.2	8.2
На 100 г	78.4	6.0	4.9	2.8

Ингредиенты

Помидоры - 150 граммов
перец сладкий - 50 граммов
Яйца куриные - 120 граммов

Процент потерь по массе: 70.88 %

Описание

Помидор и перец мелко порезать и смешать со взбитыми яйцами. Соль и перец по вкусу. Вылить на сковородку (если нужно немного добавить масла) и готовить под крышкой на медленном огне.

Инструкция по приготовлению

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