

Омлет с помидором

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 0 г	0	0.0	0.0	0.0
На 100 г	62.4	5.1	3.4	2.9

Ингредиенты

Яйцо - 100 граммов
Молоко - 100 граммов
Помидор свежий - 100 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Порезанные помидоры выложить на разогретую сковороду, смазанную растительным маслом. Через пару минут вылить на нее взбитые яйца с молоком, солью и приправами по вкусу. Накрыть крышкой, жарить до готовности.

Инструкция по приготовлению

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