



Творожный омлет



На 278 г	Калории 387	Белки 48.5	Жиры 17.7	Углеводы 8.2
На 100 г	Калории 139.1	Белки 17.4	Жиры 6.4	Углеводы 2.9

Ингредиенты

Яйцо - белок - 3 штуки
Яйцо - 1 штука
творог обезжиренный - 30 граммов
Молоко 2,5 % - 70 граммов
Масло растительное - 8 граммов

Процент потерь по массе: 72.2 %

Описание

Яйца, творог, молоко взбить блендером, вылить на сковородку, с разогретым маслом (для приверженников ПП,можно жарить без масла или в мультиварке, как хотите), обжарить до готовности.

Инструкция по приготовлению

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