

омлет домашний

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 230 г	251	18.3	14.1	12.9
На 100 г	109.3	8.0	6.1	5.6

Ингредиенты

Мука пшеничная - 10 граммов
Яйцо - 120 граммов
Молоко 1.5 % - 100 граммов

Процент потерь по массе: 77 %

Описание

два яйца взбить венчиком, добавить муку, взбить ещё раз, долить молоко.Запекать на сковороде под крышкой на маленьком огне(можно в духовке).

Инструкция по приготовлению

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