



## Lekki omlet jaglany z jabłkiem i jogurtem

★★★★★(1)



15 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**386 kcal** / 1 porcję (356 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>108.64 kcal</b> 5.43%	Białko <b>5.18 g</b> 10.36%	Węglowod. <b>12.00 g</b> 4.44%	Tłuszcze <b>4.89 g</b> 6.99%	Błonnik <b>1.02 g</b> 4.08%	<b>GDA</b> <b>5.43 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 20g
- Jaja kurcze surowe - 100g (2 sztuki)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Jabłko - 150g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną upraż na suchej patelni, a następnie zmiel na mąkę.

**KROK 2:** Jajka rozmieszaj w misce, dodaj cukier, sól i mąkę. Na patelni rozgrzej olej, wylej masę jajeczną i smaż na małym ogniu kilka minut z obu stron.

**KROK 3:** Gotowy omlet przełóż na talerz, podawaj z cząstkami jabłka i jogurtem.

