



Omlet z pieczarkami

★★★★★ (16)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 120.65 kcal 6.03%	Białko 8.16 g 16.32%	Węglowod. 1.79 g 0.66%	Tłuszcze 9.38 g 13.4%	Błonnik 0.67 g 2.68%	GDA 6.03 %
---------------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pieczarki - 40g (2 sztuki)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 10g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pieczarki dokładnie umyj i pokrój w plasterki. Podsmaż na patelni, bez dodatku tłuszczu, na minimalnym ogniu (niech puszczą wodę). Jak się skurczą dodaj margarynę i cebulę, zeszklij ją.

KROK 2: Jajka roztrzep z odrobiną soli i pieprzu, wlej na patelnię. Omlet smaź z dwóch stron, aż jajka się zetną.

*Podawaj z pieczywem razowym i świeżymi warzywami.

Smacznego!

