



Omlet bananowo-waniliowy

★★★★★ (45)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

332 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 120.71 kcal 6.04%	🥩 Białko 5.48 g 10.96%	📦 Węglowod. 14.33 g 5.31%	🍷 Tłuszcze 5.00 g 7.14%	🌾 Błonnik 0.93 g 3.72%	GDA 6.04 %
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Banan - 150g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)
- Serek homogenizowany waniliowy - 20g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 3g (½ łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banan obierz i 1/4 pokrój w plasterki, resztę zmiksuj z jajkami i aromatem waniliowym.

KROK 2: Na rozgrzaną patelnię wlej masę bananową i smaż omlet aż się zetnie.

KROK 3: Omlet przetóż na talerz, udekoruj łyżką sera homogenizowanego i pokrojonym bananem.

Smacznego!

