



Omlet naturalny z tofu i suszonymi pomidorami

★★★★★ (8)



15 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

313 kcal / 1 porcję (162 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 193.18 kcal 9.66%	Białko 11.22 g 22.44%	Węglowod. 9.66 g 3.58%	Tłuszcze 9.63 g 13.76%	Błonnik 0.16 g 0.64%	GDA 9.66 %
--------------------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Serek naturalny tofu - 50g
- Pomidor suszony - 56g (8 sztuk)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jaja wybij i roztrzep w misce. Dodaj pokrojony serek tofu oraz uprzednio namoczone i posiekane drobno suszone pomidory.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej rzepakowy. Wlej masę jajeczną. Smaż do momentu, aż spód będzie rumiany.

KROK 3: Przypraw w trakcie smażenia.

Smacznego!

