Owsiany omlet z tuńczykiem

(10)

15 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

364 kcal / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
146.33 kcal	**16.16** g	**4.66** g	**7.00** g	**1.51** g	**7.32** %
7.32%	32.32%	1.73%	10%	6.04%	

Składniki

- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 90g (3 łyżki stołowe)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Rzodkiewka - 15g (sztuka)
- Ser twarogowy chudy - 60g (3 łyżki stołowe)
- Otręby owsiane - 14g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 1.5g (½ łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko ubij na puszystą, żółtawą masę, dodaj otręby i twarożek. Całość zmiksuj, a następnie pozostw na 3-4 minuty do wchłonięcia.

KROK 2: Tuńczyka połącz z posiekanym szczypiorkiem, rzodkiewką i przypraw pieprzem oraz ziołami prowansalskimi.

KROK 3: Natłuść patelnię ręcznikiem papierowym zanużonym w oleju. Nagrzej ją, a następnie wylej masę jajeczną. Smaż z jednej strony parę minut do momentu zestalenia się masy. Następnie przełóż na drugą stronę a na wierzch wyłóż tuńczyka. Podsmaż jeszcze chwilę, omet zawiń i zagrzej rybę.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję