



Omlet ze szczypiorkiem

★★★★★ (12)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

115 kcal / 1 porcję (60 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 191.92 kcal 9.6%	🍗 Białko 10.77 g 21.54%	🍞 Węglowod. 0.83 g 0.31%	🍷 Tłuszcze 16.48 g 23.54%	🌾 Błonnik 0.22 g 0.88%	GDA 9.6%
--	--------------------------------------	---------------------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szczypiorek posiekaj. Jajko roztrzep z odrobiną soli i pieprzu, dosyp szczypiorek.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej, wlej jajko ze szczypiorkiem i smaż z obydwu stron, aż do ścięcia się jajka.

*Podawaj z warzywami i pieczywem razowym.

Smacznego!

