



## Omlet z kwiatami cukinii

★★★★★ (3)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**192 kcal** / 1 porcję (190 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>100.97 kcal</b> 5.05%	Białko <b>6.59 g</b> 13.18%	Węglowod. <b>2.92 g</b> 1.08%	Tłuszcze <b>7.41 g</b> 10.59%	Błonnik <b>0.75 g</b> 3%	<b>GDA</b> <b>5.05 %</b>
---------------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 30g (1/3 sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30g (1/4 szklanki)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Pomidor koktajlowy - 80g (4 sztuki)
- Kwiaty cukinii - 60g
- Szcypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Na patelni rozgrzej olej rzepakowy i zeszklij na nim poszatkowaną połówkę cebuli i czosnku.

**KROK 2:** W osobnej misce zmieszaj energicznie jaja, mleko, parmezan, szczyptę soli i pieprzu. Wylej masę na patelnię, dorzuć pomidorki, a na wierzchu utóń kwiaty cukinii.

**KROK 3:** Smaż całość na małym ogniu powoli, lekko podważając omlet do momentu, aż jajka będą dobrze ścięte. Przełóż delikatnie na talerz.

Smacznego!

